السلسلة الطبية للأسرة

عدد (١)

١٥٢ وسيلة لمحاربة الصّداع والشّقيقة

HEADACHE & MIGRAINE

الأسباب • الوقاية • العلاج الطبيعي

بقلم

الأستاذ الدكتور/ موسى الخطيب

٢٠٠٦

المكتبة المصرية

للطبع والنشر والتوزيع

٣ ش أحمد ذو الفقار - لوران الإسكندرية

تليفاكس: ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨

محمول: ٠١٢/٣٥٥١٨٤٨



الصُّداع والشَّقيقة

HEADACHE & MIGRAINE

الأسباب • الوقاية • العلاج الطبيعي

Causes, Prophylaxis and physical therapy

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الشكوى من الصداع هى شكوى عامة، يبوح بها ملايين الأشخاص منذ وُجد الإنسان على الأرض، وقد عُرِف الصداع منذ أقدم العصور.. وأقدم وصف وصل إلينا من عهد قدماء المصريين، إذ تحوى بردية (ايبرس) الطبية الشهيرة؛ وهى أقدم دائرة معارف طبية معروفة؛ أكثر من (٨٠٠) وصفة لشتى الأمراض والعناية بالصحة من حوالى ٣٥٠٠ سنة.. وقد وصف المصريون القدماء، الصداع وصفاً دقيقاً وعرهفوه بأنه «ألم الرأس النابض»، ووصفوا له العلاج وبالطبع دون أن يحددوا السبب، لكنهم حددوا بعض أنواع الصداع، من نوع شديد متواصل إلى نوع بسيط. ووصفوا الشقيقة (الصداع النصفى) بأنه يصيب أحد جانبى الرأس، ويحدث على فترات، ويمكن أن يتبعه أعراض هضمية من استفراغ وألم.

وجاء بعدهم أطباء الإغريق.. ثم الأطباء العرب.. فلم يزد وصفهم للصداع على الوصف القديم شيئاً ذو قيمة، وكانت وصفاتهم العلاجية لا تختلف عن وصفات أطباء مصر القديمة، ولم يكن بالمستطاع غير ذلك، أو إضافة جديد، طوال آلاف السنين، طالما كانت أسباب المرض خافية وبعيدة عن التصور. والغريب أن العالم جاليان "Gallian" من القرن الرابع عشر قد شبه أعراض الصداع، بأعراض بعض أمراض الدماغ (الصَّرَع Epilepsy)، وفى عام ١٧١٤م اتعقد شارلزليبو "Charles Lepoix" بأن الصداع ناتج عن تغيرات جوية، وفى عام ١٨٦٠م كتب «ديبوس ليموند» Duboiws Lymond بأن الصداع ما هو إلا نتيجة ضغط على الأوعية العصبية الشعرية فى الدماغ.

وفى سنة ١٨٧٦م كتبوا على أن الصداع جانبى - ومرحلى - مع حصول اضطرابات فى الرؤية.

أما التعريف الطبى الحديث للصداع فهو ألم شديد مزعج، أو ألم مرحلى نابض يصيب أى جزء من الرأس، وقد يتركز فى الجبهة وحينئذ يعرف بالصداع الجبهى، أو فى الصدغ، ويعرف بالصداع الصدغى، أو فى مؤخرة الرأس، ويعرف بصداع المؤخرة، وقد يشتد عند قمة الرأس، أو يقتصر على أحد شقيها ويعرف بالشقيقة أو صداع نصف الرأس (الصداع النصفى) وهو شائع خصوصاً بين النساء.

والصداع فى الحقيقة ليس مرضاً قائماً بذاته، وإنما شأنه شأن كافة أنماط الألم الأخرى، وقد يدخل الصداع كأحد الأعراض لأحوال مرضية عديدة تستوجب البحث والتقصى للوقوف على السبب الأصلى له. وهذا ما يجعل معالجة الصداع صعبة، ويدفع الكثيرين إلى تناول المهدئات والمسكنات بكثرة مما يساعد على الإدمان وقليلاً ما يكون الصداع ناتجاً عن مرض فى الدماغ، وأكثر الأسباب تكمن من اضطرابات الأوعية الدموية أو اضطرابات الغلاف السحائى للدماغ، أو العضلات التى توجد فى الرأس على الجهة الخارجية، فالصداع مشكلة اجتماعية، ويجب علينا معالجة السبب، لأن معالجة الألم فقط لا تجدى نفعاً، وبشكل عام فإنه يجب مراجعة الطبيب فى جميع حالات الصداع المتكرر أو المستمر للبحث عن سببه.

فهم الصداع أو الشقيقة يصف تلك الأنواع النادرة من الصداع، والتى يجب أن تولى اهتماماً طبياً متخصصاً، أى بشكل أساسى تلك التى تنشأ حديثاً وتصير أكثر حدة، أو تحدث فى فترات قصيرة ومتزايد، أو الصداع الذى يرافقه فقدان الوعى أو انعدام الرؤية، ذلك أن بعض أنواع الصداع يكون عارضاً لخلل خطير، واستشارة الطبيب فى مثل هذه الحالات واجب لا يحتمل التأخير أو التأجيل، والاكتفاء بتعاطى المهدئات أو المسكنات من الخطورة بمكان، لأنها قد تحرم المريض من فرصة التشخيص المبكر لمرض

خطير يعتريه، ويفوّت عليه فرصة العلاج الناجح لمعاناته، كما قد يعرّضه للإدمان اللعين على المسكنات والمخدرات التى تذهب العقل وتسلب الإرادة.

إن الأبحاث الطبية عن الصداع والشقيقة (الصداع النصفى) تتقدم بسرعة هائلة، ويهدف هذا الكتاب الموجز إلى إلقاء الضوء على الصداع كشكوى شائعة ذات أسباب مختلفة تتراوح بين الهين الذين لا يحتاج إلى أى نوع من العلاج، إلى الخطير الذى يستلزم علاجاً عاجلاً لا يحتمل التأخير، كما يتعرض بالشرح والتحليل لأنماط الصداع، والصداع النصفى المختلفة، ويلقى الضوء على الأبحاث الجارية، وبعض النظريات الجديدة التى قُدّمت فى مجال دراسة هذا الاعتلال الذى لا يكاد ينجو منه طفل أو حدث أو كهل على وجهه البسيطة.. وبشكل جوهرى فإن فهم الصداع والشقيقة هو دليل عملى للاعتماد على الذات، وقد أوضحت التقارير الطبية الحديثة أن ثلثى حالات الصداع والشقيقة تستفيد من الاعتماد على الذات.

ويضم الكتاب بين صفحاته تفصيلاً للرأى الطبى التقليدى فى معالجة الصداع، بالإضافة إلى استعمال العلاجات المكملة كالعلاج بالأعشاب، والوخز بالإبر، والعلاج بالتأمل أو التفكير التجاوزى أو المتسامى، واستخدام اليوجا فى العلاج، والعلاج بتقويم العظام، والانعكاس اللاإرادى، والعلاج بضغط الأصابع، والعلاج بالغذاء، ثم العلاج بالماء بنوعيه الساخن والبارد.. وهذه العلاجات البديلة للذين يودون مكافحة الصداع والشقيقة بدون اللجوء للأدوية الكيماوية.

والأمل كبير أن تجد الأسرة بين سطوره فائدة محققة وراحة منشودة،،

والله ولى التوفيـــــق،،،

المؤلف

دكتور/ موسي الخطيب

الباب الأول

الصّـــداع

الفصل الأول

الصداع في الطب الحديث

تعريف الصداع :

أما التعريف الطبى الحديث للصداع فهو ألم شديد مزعج، أو ألم مرحلى نابض يصيب أى جزء من الرأس، وقد يتركز فى الجبهة وحينئذ يعرف بالصداع الجبهى أو الصدغ ويعرف (بالصداع الصدغى)، أو فى مؤخرة الرأس (ويعرف بصداع المؤخرة)، وقد يشتد عند قمة الرأس، أو يقتصر على أحد شقيها ويعرف بالشقيقة أو صداع نصف الرأس، وهو الصداع الوحيد الجانبى (وسوف نتحدث عنه فى الباب الثانى من هذا الكتاب).

ومن الطريف أن الخلايا العصبية فى الدماغ غير حساسة للألم لذلك لا يمكن للصداع أن ينشأ عنها بل ينشأ عن الأجزاء الأخرى الحساسة للألم كالأوعية الدموية الدماغية والسحايا وأوعيتها الدموية وعظام الجمجمة، إذ ينتقل الألم من هذه الأجزاء عن طريق الأعصاب الودية إلى السرير البصرى ومنه إلى القشرة الدماغية التى يقتصر دورها على إدراك هذا الألم.

إن أغلب أسباب الصداع وعائية المنشأ، إذ أن انقباض وتوسع الأوعية السابقة الذكر، بسبب اضطراب آلية التوازن فيها هو السبب الرئيسى للصداع.

وتتميز كافة ضرب الصداع الناشئ من داخل الجمجمة بألم نابض يعكس الأصل الوعائى لها، ويشتد الألم مع الإجهاد والسعال والعطاس والحزق أو العصر عند التبرز والتبول أو عند محاولة رفع شىء ثقيل كأسطوانة البوتاجاز وما شابهها، وتسهم آليات عدة فى إحداث الصداع، لعل

أهمها انقباض العضلات الإرادية وبخاصة عضلات الرقبة فى حالات «صداع التوتر» و «الألم المحول أو الرجيع» الذى ينشأ من أمراض العين، والأذن والأنف والحنجرة، والأسنان والرقبة، وتوسيع الشرايين المخيبة فى الحميات وارتفاع ضغط الدم ونقص الأكسجين فى المناطق المرتفعة وبعض الأمراض الصدرية التى تؤثر على كفاءة التنفس وعقب النوبات الصرعية والتعرض لموسعات الشرايين وارتجاج المخ، وتوسع الشرايين خارج الجمجمة فى حالات الشقيقة (الصداع النصفى) . وارتفاع الضغط داخل الجمجمة وأثره على الشرايين المخية، وتوسع الجيوب الوريدية أو الشد عليها مثل الصداع الذى يعقب «بزل النخاع» والالتهاب السحائى (التهاب الأغشية المجللة للمخ أو الخيخ وجذع الدماغ والنخاع الشوكى)، والتهاب الشريان الصدغى، وانضغاط أعصاب الجمجمة المحتوية على ألياف حسية بواسطة آفة تحتل حيز داخل الجمجمة كأورام المخ، كما أن العوامل النفسية تلعب دوراً هاماً فى الإصابة ببعض أنواع الصداع عن طريق تقبض عضلات الرأس والرقبة.

ألم الرأس في بحث طبي تجريبي (خلاصة وسيأتي التفصيل):

إذاً ماذا عن آلام الرأس من الناحية العامة؟ كثير منا يشكو من ألم الرأس أو من دوار.. وكثيراً ما يتساءل عن سبب هذه الآلام.. أما الإحصاءات التى أجريت على (٢٣٥٠) حالة فقد أظهرت ما يلى:

- ألم نتيجة اضطرابات عصبية يمثل (٤,٢ ٪).
- ألم نتيجة اضطرابات فى الشرايين يمثل (١٥ ٪).
- ألم نتيجة جهد يمثل (٠,٥ ٪).
- ألم ألم نتيجة ورم فى الدماغ يمثل (٣,٤ ٪).

- ألم نتيجة مرض فى السحايا يمثل (١ ٪) .
- ألم نتيجة نشفان فى لادماغ يمثل (٢,٪) .
- ألم نتيجة اضطرابات نفسية يمثل (٥٢ ٪) .
- ألم نتيجة كسر فى الجمجمة يمثل (١١ ٪) .
- ألم نتيجة ارتفاع فى الضغط يمثل (٣ ٪) .
- ألم ألم نتيجة التهابات فى الأذن – الأنف – الحنجرة – العين تمثل (٢ ٪) .
- ألم نتيجة اضطرابات غير معروفة تمثل (٣ ٪) .

ومن الواضح هو ارتفاع نسبة آلام الرأس نتيجة الاضطرابات النفسية مع عدم وضع جميع آلام الرأس فى كفة الاضطرابات النفسية لأن آلاماً عديدة تكون إحدى الأعراض السلبية لمرض عضوى يجب البحث عنه، وذلك عن طريق التشخيص الطبى، مع محاولة معرفة:

- متى يتألم المريض؟
- وما هى درجة الألم؟
- وما هو شكل الألم؟
- وكم من الوقت يدوم؟

مع محاولة التفريق بين أسباب وأنواع الصداع المختلفة لكى يتسنى العلاج الصحيح.. وهذا ما سنحاول بحثه فى الفصول التالية من هذا الباب.. وقبل أن نبدأ الحديث عن الأنواع الأخرى للصداع.. سوف نقدم بعض الاقتراحات للحد من الصداع.

بعض الاقتراحات للحد من الصداع :

هذه الاقتراحات ليست دواء يعطى عن طريق الفم، أو العضل أو الوريد، ولكنها عبارة عن إرشادات قد تهم الصغير والكبير منا، مما يساعدهم على تحقيق آمالهم والتخلص من الصداع دون أن تتأثر أعصابهم.. وهى على سبيل المثال..

☑ **عدم الخوف أو القلق من الغد:**

وهذه القاعدة تُطبق منذ حوالى ألفى سنة حسب ما قاله العلماء والحكماء قديماً. قد تكون فلسفة فى صورة نصيحة تبدو سهلة، ولها إيجابيات على الصعيدين الجسدى والنفسى، لكن التطبيق صعب؛ لأن أكثر الناس يهتمون بالغد وبالمستقبل، ويقلقون على كل ثانية تهدر منهم، وعلى كل ثانية ستأتى لتأمين الحياة السعيدة والمثلى لهم ولأولادهم.

ويمكننا القول.. بما أن كل منا لا يعرف ما يخبئه له الغد، فعليه إذاً أن لا يربك نفسه بهذا الغد، وأن يعمل ليومه لحل مشاكله وممارسة أعماله.

وهذه الفلسفة لا تمنع أحداً منا عن الحد من طموحاته لتأمين مستقبله الذى يفضّله.. على أننا لا نهدف إلى أن يعمل المرء ليأكل ويشرب فقط فى هذه الحياة، بل أن يعمل بشكل صحيح وهادئ ممايدفع عنه مشاكل الغد فلا تربك تفكيرك بالغد ومابعده، حتى لا يحدث الصداع ويفسد عليك حياتك.

☑ **يجب النوم لفترة كافية من الليل:**

كل إرهاق نفسى أو جسدى يستلزم الهدوء والراحة حتى تهدأ الأعصاب وحتى يُكلّل السعى بالنجاح فى الغد دون حصول أى توترات عصبية خطيرة، فطبيعة كل منا تحتاج إلى الراحة اليومية بعد عناء النهار؛ لأن كل

تناقص لطبيعة الحياة ينتج عنه إرهاق جسدى ونفسى وعواقبه قد تكون وخيمة. وبخاصة الأولاد والشباب فإنهم بحاجة ماسة إلى النوم لفترة تمتد ما بين (٨ - ١٠) ساعات يومياً.. منهم من يفتخر بأنه ينام ساعات قليلة فقط، وبأنهم لا يشعرون بالتعب فى اليوم التالى. وبأنهم يؤدون أعمالهم بكفاءة عادية، لكنهم لا يستطيعون أن يستمروا طويلاً على هذا النسق، بل قد تحدث لهم بعض الاضطرابات العصبية التى تؤدى إلى الصداع.. وهذا يستلزم النوم لفترات طويلة ومريحة فى غرفة هادئة بعيداً عن الأنوار الساطعة وضوضاء الموسيقى.

☑ **جرب الاسترخاء.. ومارس الرياضة البدنية:**

جرب الاسترخاء إذا واجهتك ضغوط الحياة فهو خير وسلة لكى تتخلص من الصداع.. أما الرياضة البدنية

فقد برهن كثير من أطباء النفس بأن كل ممارسة حقيقية وصحيحة للرياضة البدنية ينتج عنها اختفاء أكثر للأعراض العصبية التى يشكو منها الكبار والصغار وهذه الحركات الرياضية تنشط الجسم وتريح الأعصاب.

فكثيراً ما نميل فى حياتنا اليومية إلى الجلوس، وعدم الحركة، والتفكير مما ينتج تعنه تعب جسدى وفكرى، وألم فى الرأس.

وكل تغير لهذه الحياة ونمطها، مع الاعتماد على ممارسة الرياضة البدنية الصحيحة ينتج عنه الشعور بالنشاط والحيوية وأعصاب قوية وجسم صحيح معافى.. فكل وقت نقضيه فى الرياضة البدنية، أياً كانت أنواعها، له إيجابيات صحيحة على الجسم والنفس معاً.

☑ **لا تجعل أعصابك تتوتر أمام المشاكل اليومية :**

وعلينا مقابلة اصعويات بوجه بشوش صاحك، حتى تنكسر الصعاب وتتجلى، فنكون من الرابحين جسدياً ونفسياً.

☑ **الإيمان بالله والثقة بالنفس :**

مهم جداً لتخطى أعتى العقبات التى تعترض طريقك، الإيمان والثبات يجعلان منك صخراً صلداً تنكسر أمامه الصعاب.. وجبلاً راسخاً لا يعبأ بالرياح العاتية ولا شيء أفضل من الإيمان بالله والثقة بالنفس.

هذه الاقتراحات تعتبر وصايا يجب تأمينها عند الكبار والصغار فى حال اكتشاف الصداع عندهم.

ويجب تأمين جميع وسائل الراحة للمتألم بالصداع حتى يخرج من ألمه، أو حتى تأتى آلامه أقل قساوة من السابق.. لكى نشد من أزره، وعزيمته وقوته وقدرته على البقاء سليماً معافى بين عائلته، ولكى يمضى فى دراسته وعمله مهما أصيب من خيبة أمل، أو لاقاه من صعاب فسوف يأتى بعدها الفرج.

* * *

الفصل الثاني

لصداعك أسباب وأنواع

ولكل منها نصف الوقاية والعلاج

الصداع العادي

معظم حالات هذا الصداع تتعلق بالأعمال اليومية كالأكل، والجوع، والشرب، والنوم، والسوق، والسفر... وهكذا.. أسبابه بسيطة على خلاف الأنواع المذكورة لاحقاً. وهذا النوع من الصداع يسهل التعرف عليه ويهون التعامل معه متى فُهم فيصبح العلاج سهلاً ميسوراً وفى متناول يدك.

صداع الجوع

ألم يضرب قبل موعد وجبة الطعام، ناتج عن توتر العضلات، وانخفاض مستوى السكر فى الدم، وتوسع ارتدادى للأوعية الدموية، وهو ينتج عن ركمية قاسية، أو تفويت وجبات الطعام..

الوقاية.. والعلاج:

ابدأ يومك بإفطار جيد وإن كنت لا تحب تناول الإفطار ولكنك تشعر بالصداع عند الصباح فحاول أن تأكل شيئاً (ساندويتش) مثلاً مع القهوة أو الشاى.

لا تتناول الوجبات الخفيفة أثناء النهار بدلاً من الوجبات الكاملة.

إن كنت تتبع حمية للخلاص من السمنة فحذار أن تفقد الوزن بسرعة، لأن فقدان الوزن السريع يؤدى إى الصداع[١].

الصداع الناشئ عن بعض المواد المضافة للطعام

هناك بعض المواد الكيماوية تُضاف إلى اللحمة وخاصة السجق، لجعلها تبدو طازجة وشهية مثل النتريت والنترات (Nitrite and nitrates) وهى منتشرة فى دول أوربا وأمريكا وتسبب الصداع عن طريق توسع الأوعية الدموية المخية.. ومن المعروف أن بعض الأطعمة تسبب الصداع (والتعرق لدى بعض الشخاص) بمجرد تناولها لاحتوائها على مواد كيماوية مثل الجلوتامات أحادى الصوديوم (Glutamate) من خلال توسيع الأوعية الدمتيوة فى الوجه والرأس، وتستعمل كمقوية للنكهة فى صلصة الصويا (وغيرها من المأكولات) التى تقدمها المطاعم الصينية لذا يسمى (صداع المطعم الصينى).

الدمويه

الوقاية.. والعلاج :

١- تناول وجبة خفيفة قبل أن تخرج.

٢- اطلب بعض المقليات عند وصولك إلى المطعم.

٣- لا تسرف فى تناول صلصة الصويا إن كانتتسهم فى صداعك.

كانت تسهم

---

(١) حاول مدير بنك أن يخفف من وزنه فاستبدل الغذاء بوجبة خفيفة، ولسوء الحظ بدأ هذا المدير يعانى من صداع بعد الظهر، وبعد أن عاد لأكل وجبات سمينة وقت الغذاء: لحمة قليلة الدهن، بطاطا، وخضار مسلوقة، ارتاح من صداعه ووجد أنه لم يعد سريع الغضب عند عودته إلى البيت فى المساء وبذلك تخلص من الصداع ومن السمنة.

صداع وقف الكافيين

وهو ألم نابض ناتج عن توسع ارتدادى للأوعية الدموية، بعد مرور عدة ساعات على استهلاك كميات كبيرة من الكافيين، وهو عادة يصيب المدمنون على القهوة (الذين يشربون من (٣٠ - ٤٠) فنجان قهوة يومياً عندما يمتنعون فجأة عن شرب القهوة، كما أن شرب كمية أقل ومركزة من القهوة قد يُحدث المشاكل ذاتها.

الوقاية.. والعلاج:

لا تدع استهلاكك للقهوة يصل إلى هذا الحد، أما إذا وصلت إلى هذا الحد المسرف وقررت التقليل منه فحاول الإقلاع عن القهوة كلياً أو تدريجياً.

صـــداع النكهـــات

هذه المواد المضافة تعطى المشروبات طعمها ولونها الخاص بها، بعض هذه النكهات زيوت عطرية تهيج المعدة علاوة على أنها تصل إلى الدماغ حيث تثير الصداع.

صداع سكر الدم المنخفض

يحدث هذا النوع من الصداع عند مرضى السكر عندما يأخذون كمية كبيرة من الأنسولين أو عندما يأكلون قليلاً.

صـــداع المرتفعـات

يتعرض متسلقى الجبال والطيارون والقادمون لتوهم إلى البلدان المرتفعة عن سطح البحر لصداع شديد نتيجة نقص الأكسجين فى الهواء.. ومايترتب عليه من نقص فى الدم ويرتفع بالمقابل ثانى أكسيد الكربون ويكون الصداع هو النتيجة بعد الاستيقاظ.

الوقاية.. والعلاج :

اكتشف المشروبات التى لا تتوافق معك وتجنبها.

اعرف القدر الذى يمكنك شربه وابق عند هذا الحد.

إذا اكتشفت أن شيئاً ما يساعدك فى التخلص من الصداع، كالأسبيرين، أو الباراستامول أوحتى فنجان من القهوة فتأكد من وجودهم فى متناول يدك.

صداع الجو الفاسد (دخان السجائر.. والروائح الأخري)

التدخين قد يسبب الصداع للمدخن ولغيره من الناس، كما أن الأخطار الصحية المعروفة للتدخين يجب أن تشجعك على ترك هذه العادة السيئة لكن إذا كان ذلك مستحيلاً فاعرف الكمية التى يمكنك تحملها، وأى أنواع السجائر أو السيجار أو تبغ الغليون الذى يناسبك (إنما باعتدال).

وكذلك رائحة البنزين، والطلاء، ومصفف الشعر، ومبيدات الحشرات، والدهانات كلها يمكن أن تسبب الصداع ليس فقط الروائح الكريهة بل حتى رائحة العطور المركزة أو رائحة البن المطحون كافية لأن تثير الصداع عند بعض الناس.

ما العمل إذن؟

ابق فى الأماكن جيدة التهوية، دَعْ شباكاً مفتوحاً عند النوم أو قيادة السيارة أما غرف النوم فى الفنادق ذات المعدل الثابت من التدفئة المركزية فقد تشكل مشكلة لأنها ليس فقط حارة وقليلة التهوية بل وجافة أيضاً ولمحاربة هذا الجفاف حاول أن تترك بعض الماء فى حوض الغسيل كمرطب للجو.

فى المكاتب يمكن لإناء من الماء، أو أحواض الزهور بما فيها من التراب الرطب أن يكون لها نفس التأثير.

فى الحفلات حيث تساهم الحرارة فى إحداث الصداع، حاول أن تقف أو تجلس بقرب النافذة أو الباب، ومن الأفضل أن تصل وتغادر باكراً بعض الشيء.

صداع البـــرد

يحدث بطريقتين: إما بتناول أشياء باردة، أو تعرض الرأس للطقس البارد العاصف.

أ- صداع المثلجات والآيس كريم:

حيث يؤدى التبريد الشديد لسقف الفم عند تناول المثلجات والآيس كريم إلى ألم يُحوّل إلى الرأس فيسبب الصداع.

ب- صداع البرد والطقس العاصف:

تماماً كالمثلجات تتسبب الرياح الباردة القاسية فى انقباض عضلات

الرأس بشكل أليم.. وحسب مجموعة العضلات المنقبضة يكون الألم فى مقدمة الرأس أو الأصداغ أو مؤخرة الرأس.

وللوقاية من هذا الصداع:

ارتد غطاءً مناسباً للرأس.. قد لا يكون هذا حلاً أنيقاً ولكنه مفيد.. إن الهواء عازل ممتاز للحرارة، من هنا تأتى أهمية قبعات الفراء أو الصوف.

أما النساء اللواتى يملكن فى العادة شعراً كثيفاً فإنهم يتكيفون أكثر من الرجال وخاصة الكهول ذوى الشعر الخفيف والرجال الذين يعانون من الصلع.

صداع الطقس والرياح الجافة

بعض الناس يُصابون بالصداع خلال ساعات الطقس العاصف أو عند الارتفاع المفاجئ فى الضغط الجوى والذى يدوم حتى تنحسر الرياح (رياح الخماسين مثلاً..).

الوقاية والعلاج:

لا يمكننا أن نغير الطقس، ولكن استعمال المسكنات البسيطة كالأسبرين أو الباراسيتامول يمكن أن يخفف من حدة الألم.

صداع الإجهاد

ألم شامل فى الرأس خلال الإجهاد الجسدى أو بعده (كما فى الركض، أو العدو، أو المجامعة الجنسية[1]) أو خلال الإجهاد السلبى (مثل العطاس والسعال والإسهال).

(1) قد يكون على هيئة ألم خفيف فى مؤخرة العنق يزداد سوءاً بزيادة الإثارة الجنسية أو قد يتفجر عند الذروة الجنسية (orgasm) بسبب الارتفاع المفاجئ فى ضغط الدم. وبعض الناس يكون صداعهم أسوأ بعد الذروة الجنسية.. ومن الأفضل استشارة الطبيب.

الصداع

ينتج الصداع عن الأمراض العضوية، مثل تمدد الأوعية الدموية، أو تورمها، أوتشوهها ويمثل ذلك نحو ١٠ ٪ من صداع الإجهاد، أما الأسباب الأخرى فترتبط بالشقيقة أو الصداع العنقودى. ومن ثم ينبغى تحديد السبب بدقة.

الوقاية.. والعلاج: لا توجد وقاية

أما العلاج فيمكن تناول الأسبرين، أو إندوميثاسين، أو بروبرانولول، وقد نضطر إلى اللجوء للجراحة أحياناً لإصلاح مرض عضوى.

صداع التهاب المفاصل

ألم أسفل الرأس أو العنق، تزداد حدته مع الحركة ناتج عن التهاب المفاصل والعضلات. وسببه مجهول.

الوقاية.. والعلاج: لا توجد وقاية

أما العلاج فيتمثل فى إعطاء العقاقير المضادة للالتهاب، المرخية للعضلات.

صداع المفصل الصدغي الفكي

ألم من نوع تقلص العضلات، مصحوب أحياناً بصوت «طقطقة» عند فتح الفك، وهو نوع نادر ينتج عن سوء الإطباق فى الفكين والإجهاد.

الوقاية.. والعلاج:

علاج هذا النوع من الصداع بالاسترخاء، التقليم الراجع الاحيائى،

استخدام صفيحة عض، وفى الحالات القصوى.. يمكن تصحيح سوء الاطباق بالفيكن بالجراحة، أما الوقاية فهى العلاج نفسه.

صداع النوم

النوم الطويل: حوالى ١٥ ٪ من الناس يصابون بالصداع إذا لم ينهضوا فى وقتهم العادى إذا حدث لك ذلك فحاول أن تجرى هذا الاختبار: اسمح لنفسك بنوم نصف ساعة إضافية فى عطلة نهاية الأسبوع لمرة أو مرتين، ثم ساعة إضافية فى عطلة نهاية الأسبوعين التاليين، وهكذا حتى تكتشف بنفسك فترة النوم التى يمكنك تحملّها دون أن تشعر بالصداع.

النوم العميق جداً: يحدث هذا النوع من الصداع عند بعض الناس الذى لا يملكون فرصة للنوم الجيد خلال الأسبوع والذين سيداهمهم الصداع عندما يستيقظون فى عطلة نهاية الأسبوع.. وتذكر أن الأقراص المنومة قد تجعل نومك عميقاً، ولكنها تتركك فريسة للصداع بعد الاستيقاظ.

الحرمان من النوم:

كنا نظن فى السابق أن الصداع الناتج عن النوم أو المنقطع هو «صداع التوتر» وأنه يؤدى إلى اضطراب نفسانى.. لكن ثبت مؤخراً، وأصبح معروفاً أن هذا النوع من الصداع شىء مختلف، وبخلاف صداع التوتر، فإن صداع الحرمان من النوم، يتجاوب جيداً من المسكنات البسيطة، كالأسبرين والباراسيتامول أو مع قيلولة قصيرة.

الصداع الناتج عن السينما والتليفزيون والقراءة

كثير من الناس يخرجون من السينما وهم يشعرون بصداع سببه ربما تركيزهم الشديد على الشاشة، فالتركيز المستمر لأى سبب كان: كالقراءة المطولة، والتحديث بشاشة التليفزيون أو الحاسب الآلى أو المجهر قد يحدث صداعاً، وأيضاً قيادة السيارة لمسافات طويلة مع التركيز على الطريق أمامك قد تسبب الصداع.

وللوقاية من هذا الصداع:

إذا كانت المشكلة صداع بعد فيلم فاجلس أبعد ما يمكن عن شاشة السينما، كذلك مع التليفزيون؛ لا تجلس قريباً من إنارة ضوء فى الغرفة.. هذا يمنع التركيز الزائد على الشاشة، إذ لن تقاوم النظر إلى بعض أجزاء الغرفة بين حين وآخر.

إذا كانت الرؤية صعبة فاطلب نصيحة أخصائى فى طب العيون.

صــداع الســوق

إذا كنت تتسوق حيث يذهب معظم الناس فهناك شيء من الصخب والضجيج والتوتر والحرارة.. كل ذلك يساهم فى الجو الخانق المقفل والذى تزيده إزعاجاً الأضواء الفلورية وخاصة الرفافة منها، والتى ترفّف بذبذبات عالية غير منظورة قد تثير الصداع.

وللوقاية من الصداع:

تسوق باكراً قبل حضور العديد من الناس.. فإذا شعرت بالصداع وأنت تتسوق، توقف وتناول قرصاً أو اثنين من المسكنات مع كوب من الشاى (لا

تتناول الأقراص بدون شراب أبداً) .. بعدها اذهب إلى البيت، وتناول غذاءك، وحاول أن ترتاح فترة بعد الظهر.

صداع السفر

تثير الرحلات الصداع بأشكال مختلفة .. نذكر منها:

١- الإثارة أو التهيؤ المتعب ليلة قبل السفر تعني نوماً قليلاً.

٢- قد يكون الجوع عاملاً.. فقد يكون الوقت مبكراً للأكل أو قد يؤكل الإفطار بعجلة وقد تتأخر الوجبة المتوقعة خلال الرحلة.

٣- دوار السفر قد يبعدك عن الطعام وتكون النتيجة كما لو أنك أخففت في تناول وجبة (أو اثنين).

٤- القلق عند ركوب القطار أو الباخرة أو الطائرة هو سبب كاف لصداع التوتر.

٥- إن كنت تقود السيارة في الشمس فالوهج قد يسبب لك صداعاً والسائقون الذين يحافظون على وضع ثابت هم أكثر تعرضاً لصداع التشنج.

٦- في الرحلات الجوية هناك مشكلة الحجرات المضغوطة والقليلة الأكسجين وعادة يكون الهواء جافاً جداً، وتجفف الماء من الجسم من العوامل الرئيسية/ قد تكون الوجبات جيدة .. سيئة .. وقد لا تكون مطلقاً .. هناك أيضاً الخوف من الطيران الذي قد يسبب الصداع.

ما العمل للوقاية من هذا الصداع؟

١- اعتمد أي من النقاط السابقة تنطبق على حالتك، فالتنظيم والتحضير الدقيقين يساعدان كثيراً.

٢- إذا كان الدوار هو المشكلة، فتناول قرصاً مضاداً لدوار السفر (Dramamine) قبل السفر بساعة، ولكن حذار من الأقراص المنومة أو التى تضعف التركيز إذا كنت تقود سيارتك.

٣- لا تنس أهمية الطعام: حاول أن تأخذ معك بعض الطعام إن لم تكن متأكداً مما سيكون متوفراً.

٤- إذا كنت ذو حساسية تجاه الضوء، فالنظارات الشمسية الجيدة، وملصقات الوقاية من وهج الشمس، على زجاج السيارة الأمامى ضروريان فالسائق معرض للإصابة بالدوار أقل من المرافق.. وهذا صحيح لأن السائق يكون دائماً مركّزاً نظره لمسافة عشرة أمتار أو أكثر إلى الأمام، بينما يركز الركاب نظرهم على مسافات متراوحة داخل وخارج السيارة، أضف إلى ذلك أن السائقين يتحركون مع السيارة؛ لأنهم يعرفون مسبقاً التغير فى السرعة التى يتحكمون بها.

صداع الأدوية والعقاقير

قد يحدث الصداع عند تناول بعض العقاقير، فإذا حدث لك ذلك فلا توقف تناول الأقراص قبل أن تشاور الطبيب الذى وصف لك الدواء لأن عاقبة الإقلاع عن الأقراص قد تكون أسوأ بكثير من الصداع.. وفى حالات أخرى قد يكون الصداع من أعراض الداء الذى وصفت له الأقراص أصلاً.. ومن ثم فليس للصداع علاقة بالأقراص والإقلاع عنها قد يزيد من الصداع.. مثلاً إذا كنت تعالج ضغط الدم المرتفع أو التهاب الشرايين (المؤقت) فحذار أن تقلع عن أو تخفف جرعة الدواء (الأقراص) بدون مشورة الطبيب.

تحذير

بعض النساء لا تتحمل حبوب منع الحمل بسبب الصداع الذى ينشأ عن تناولها، هؤلاء بحاجة على طريقة أخرى لمنع الحمل، أما البعض الاخر واللاتى يخضعن لعلاج متقطع، يشعرن بالصداع فقط فى الأسبوع الذى لا يتناولن فيه الحبة، فالحل هنا هو «تناول حبوب منع الحمل دائمًا على مدار الشهر.

بعض العقاقير التي وجدناها تثير الصداع عند بعض الناس.. أو الأدوية الشائعة المسببة للصداع

الأدوية الشائعة المسببة للصداع

إن كنت تتناول دواء غير مذكور فى هذه اللائحة، ولكنك تعتقد أنه يسهم فى مشاكل صداعك، استشر طبيبك. (ذكرنا أصناف الأدوية بين قوسين).

- حبوب منع الحمل.
- عقاقير معالجة ارتفاع ضغط الدم:
  - ✔ كابتوبريل (Capoteen)
  - ✔ كلونيدين (Caraprer)
  - ✔ هيدرالازين (Apresaziide, Apresoline)
  - ✔ لابتالول (Normodyne, Trandate)
  - ✔ طرطرات ميتوبرولول (Lopressor)
  - ✔ مينوكسيديل (Loniten, Rogaine)
  - ✔ نيفيديبين (Procardia, Adalat)
  - ✔ براسوزين (Minipress)

✔ بروبرانولول (Inderal)

✔ برسيربين (Serpasil)

- عقاقير لمعالجة الخناق الصدرى:

✔ إيزوزوربيد نترات (Sorbitrate, Isordil)

✔ نيفيديبين (Procardia, Adalat)

✔ نتروجليسيرين (Nitrostat, Nitrogard)

✔ فيراباميل (Isoptin, Calan)

- عقاقير لمعالجة قرحة المعدة:

✔ سيميتيدين (Tagamet)

✔ رانيتيدين Hcl (Rantac)

- مخدرات:

✔ بروبوكسيفين (Propoxycon, Pro Pox, Profene, Doxaphene, Doraphenm Dolene, Darwon)

✔ أوكسيكودون مع أسيتامينوفن (Percocet, Tylox)

✔ طرطرات الراموز المائى مع أسيتامينوفن (Vicodin)

✔ ميبيريدين (Demerol)

✔ مورفين (Roxanol, Duramorph, Astramorph)

✔ هيدرومورفون (Dilaudid)

- مسكنات الألم الشائعة (أسبيرين، أسيتامينوفن، إيبوبروفن، صوديوم نابروكسين) إن جرى تناولها أكثر من مرتين أسبوعياً.

- العقاقير اللاستيريودية المضادة للالتهاب:

✔ ديكلوفناك (Voltaren)

✔ إيبوبروفن (Nuprin, Motrin, Midel, Medipren, Aduil)

✔ إندوميثاسين (Indocin, Indameth)

✔ كيتوبروفن (Orudis)

✔ نابروكسين (Naprosyn)

- عقاقير أخرى:

✔ سيترويد قشرى: لمعالجة مشاكل الجلد والربو والتهاب المفاصل.

✔ البيرويدامول المزدوج (Persantine): لمنع تخثر الدم.

✔ إيفيريدين (Primaten) : لمعالجة الربو والتهاب القصبات الشعبية وانتفاخ خويصلات الرئة.

✔ مكملات الاستروجين: لضبط التناسل ومعالجة عوارض انقطاع الحيض. ويمكن استخدامها أيضاً لمعالجة سرطان الثدى وسرطان غدة البروستات والحؤول دون ترقق العظام عند النساء بعد سن اليأس.

✔ غريزيوفلفين (Grisactin, Grifuhvin, Fulcivin): لمعالجة القطر فى الجلد والشعر والأظافر.

✔ إيزو تريتينوان: لمعالجة حبّ الشباب.

✔ فينوثيازين (Feldene): لمعالجة القلق والاضطرابات العاطفية.

✔ بيروكسيكام (Feldene): لمعالجة التهاب القصبات الشعبية.

✔ تريمتروبيم/ سولفاميتو كازول (Septra, Cotrim, Bactrim): لمعالجة الالتهابات فى المجارى البولية.

صداع الطمث

تشعر بعض السيدات بصداع على نحو منتظم، بين يومين وسبعة أيام قبل الدورة الشهرية، وسبب ذلك هو احتباس السوائل بالجسم، وقد ينشأ عنه ارتفاع حاد ضغط الدم يسبب الصداع، ولمثل هذه الحالات ينبغى إعطاء الأدوية الملائمة لارتفاع ضغط الدم تحت إشراف طبى، ومراقبة الحالة المرضية.

يكون الصداع على هيئة ألم شامل، أكثر حدة فى الصباح، ويخف مع مرور النهار، وقد تتورم أثداء بعض السيدات وتكبر موجعة عند اللمس، وتضيق الملابس، ويصعب انتزاع الخواتم من أصابعهن المتورمة، ويزيد وزنهن لبضع كيلو جرامات.. ولمثل هذه الحالات فإن الأدوية المدرة للبول، والتى تساعد النساء على التخلص من الماء واحتباس قليل من السوائل فى الجسم، يمكن أيضاً أن تسكن هذه العوارض ومنها الصداع، على أن الأدوية المدرةللبول يجب أن تستعمل تحت إشراف الطبيب.

وهناك نساء معرضات لصداع ما قبل الطمث ولكن لا ينزعجن من انحباس السوائل بل يصبحن سريعات الغضب والانفعال.

صداع الحساسية

إن تفسير الأمراض عن طريق الحساسية كان شائعاً فى العشرينات والثلاثينات من هذا القرن، وقد عاد الآن مجدداً إلى الواجهة.. فالحساسية تُعد أحياناً، سبباً للائحة كبيرة من العوارض بينها الصداع، يصحبه فى الغالب احتقان الأنف، وعينان دامعتان. أما العوامل المسببة فتتمثل فى وجود الكثير من المواد الموسمية المثيرة للحساسية مثل غبار الطلع والعفن، والحساسية تجاه الأكل ليست عاملاً مسبباً فى العادة.

الوقاية.. والعلاج :

تجنب أسباب الحساسية، وتناول الأدوية المضادة للهستامين، أو الحقن المزيلة للحساسية تحت إشراف طبى.

صداع الإسراف في الشرب (الخمر)

المعروف أن المشروبات الكحولية مثل الويسكى والبيرة والشمبانيا والنبيذ وغيرها كلها موسعات قوية للأوعية الدموية والدليل على ذلك هو تورد الوجه وامتقاعه فى شاربى الخمور.. من أجل هذا فإن الكحوليات (كافة أنواع الخمور) تسبب الصداع نتيجة لتوسع الأوعية الدموية المخية فى الدماغ، والأنسجة المحيطة بها وتهييجها. وهناك حالة تعرف «بالسكر المعلق» تتميز بحدوث مجموعة من الأعراض أبرزها الصداع بعد بضع ساعات احتساء الخمر (وعادة تحدث فى اليوم التالى)، وقد أصبح فى حكم المؤكد أن هذه الحالة ترجع إلى نواتج أيض[1] الكحول، ومن أمثلة هذه النواج الأسيتالدهيد (Acetaldehide)، والأستيتات (Acetates).

والوقاية.. والعلاج من هذا الصداع يكون بالامتناع عما حرم الله تعالى، وعدم معاقرة الخمر لأنها أم الخبائث ولها من الأضرار الصحية والنفسية الشيء الكثير.

وتناول السوائل (بما فى ذلك المرق).. واستهلاك الفركتوز طرق الكحول، ويعتبر العسل، وعصير الطماطم (البندورة) مصدران جيدان للفركتوز).

* * *

(١) الأيض هو سلسلة التغيرات الكيماوية التى تطرأ على الأغذية المهضومة داخل الجسم الحى وتتيح تجدد أنسجته من المواد الكيماوية الناتجة والمحمولة فى الدم فتحافظ على الحياة.

الفصل الثالث

أنواع من الصداع

يتفق الخبراء على أن صداع التوتر، وصداع تشنج العضلات والشقيقة يشكلون ٨٠ – ٩٠٪ من الصداع الذى يدعو الناس إلى طلب العون (مساعدة طبية) هذا المبحث يلقى الضوء على هذه الأنواع الأخرى التى يصعب تصنيفها.. وأما عن الشقيقة وألم الرأس المتجمع فهنا وصف مختصر ومنفرد لهما باباً خاصاً بعد..

صداع التوتر أو القلق

هذا الصداع سببه نفسي، وقد أكد بعض علماء النفس بأن هذا الصداع يصيب مضطربى الشخصية، وخاصة المدعين بالذكاء والكمال، والطامحين إلى الدرجات العليا، لا يطيقون الشواذ، ممابنتج عنه توتر عصبى شديد ودائم يعمل على ظهور أعراض الصداع.. يشكو المصاب من ألم كليل غير نابض، يصيب جهتى الرأس فى الغالب، ويرتبط بتصلب فروة الرأس أو العنق، يدوم لدقائق قليلة أو عدة ساعات ولكنه موجود بشكل أساسى طيلة النهار، ويكون ثابتاً مع أن الضواغط والتعب يزيده سوء وهذا الصداع لا يؤثر فى الأكل ونادراً ما يؤثر فى العمل، ولكن الذهاب للنوم قد يكون صعباً والحقيقة فإن صداع التوتر يسلب الحياة متعتها، وقد يؤثر فى الحياة الاجتماعية، فهذا الصداع يمنع بعض الناس من الخروج والتمتع بالحياة.

الوقاية.. والعلاج:

الحمام الساخن والانشغال بالعمل أو مشاهدة التليفزيون تساعد أحياناً فى

التخفيف من أعراض الصداع أو التخلص منها.. تجنّب الإجهاد.. استخدم تقنية التقليم المراجع الإحيائى، أو تقنيات الاسترخاء، أو العلاج بمضادات العقاقير الخافضة للصداع تحت إشراف الطبيب.. ولكن من المفيد أيضاً أن تعرف بنفسك ما يجعلك متوتراً، وهذا ليس صعباً بالإرادة والثقة بالنفس، فإذا عرفت ذلك فسوف تتغير أمورك إلى الأفضل.

صداع تقلص (تشنج) العضلات

بسبب الإجهاد والإرهاق كالركض أو لعب التنس أو القيادة لمسافة طويلة، والتمارين العنيفة، ورفع الأحمال الثقيلة، والثبات على وضع واحد أثناء العمل مثل موظفى الحاسب الآليالذى ينظرون أمامهم ويحدقون لوقت طويل.. فتنقبض العضلات المتعبة وأى حركة تجعلها تزداد سوءاً.. فى هذا الحالة يلزم حمام ساخن أو تدليك لأجزاء الجسم المتألمة.

ومن ثم ينبغى لمن يشكو من صداع تشنج العضلات أن يحدد الموضع الذى يؤلمه أكثر بواسطة طرف أصبعه، وهذا سيكون فوق إحدى عضلات الرأس والعنق وهى تتقلص (تنقبض).. فكيف ذلك؟.

- ضع يدك على مقدمة الرأس وحركة الحواجب صعوداً ونزولاً (عضلات مقدمة الرأس).
- ضع أطراف أصابعك على أصداغك ثم افتح واقف الفك (عضلات الصدغ).
- ضع أصابعك على زاوية الفك واطبق أسنانك (العضلات الماضغة).
- ضع يدك على أعلى مؤخرة العنق وحرك رأسك فى جميع الاتجاهات (عضلات العنق ومؤخرة الرأس) أيضاً، فكن وضع نظارات غير مريحة

قد يسبب ألماً فى مقدمة الرأس لأن العضلات هناك تكون مشددة دائماً محاولة تقليل عدم الارتياح.

لكن صداع تشنج العضلات ليس السبب الوحيد للآلام التى تبدو أنها تأتى من هذه العضلات فالآلام قد تحول على أمكنة أخرى.. فعند التهاب شرايين الرقبة تصبح عضلات العنق العليا ملتهبة وحركة الرأس والعنق مؤلمة.. وعند مشاكل الأسنان يتحول الألم من الأسنان إلى عضلات الفك. فالألم المحول أو الرجيع هو سبب شائع للصداع وسنبحث ذلك فى الفصل التالى.

صداع تشوش الذهن أو التنفس المفرط

هذا الصداع ناشئ فى أكثر الأحيان عن القلق حيث يشعر المصاب بالدوار وصداع خفيف. بعض الناس يزداد تنفسهم بينما يمسك البعض الآخر نفَسه بتوتر، ويتنفس بشكل سطحى لفترة ثم يعود للتنفس العميق عند الاسترخاء، ينتج عن ذلك إحساس داخل الرأس غالباً ما يسّر بالصداع.

ما العمل للوقاية من الصداع:

- إن معرفة الطبيعة الغير مؤذية لهذا الصداع تجعلك تعيش معه بسهولة، تتنفس داخل كيس من الورق يغطى فمك بحيث تعيد استنشاق ثانى أكسيد الكربون (لمدة قصيرة) وبحيث يكون الكيس مشدوداً إلى وجهك بإحكام، يعكس العوارض ويزيل الصداع.
- إذا بقيت الأعراض الصداعية تسبب لك مشكلة ننصحك بمراجعة طبيب نفسانى يعلمك تمارين التنفس.. ولا بأس من الاستعانة ببعض العلاجات

الطبيعية كالاسترخاء والتى سيرد ذكرها لاحقاً لأنها سوف تساعد فى تخفيف ضواغط الصداع.

صداع معْول الثلج

هذا الصداع يسبب ألماً حاداً ومفاجئاً فى أجزاء مختلفة من الرأس. يشعر المصاب به كأنه مطرقة حادة، كمعول الثلج تثقب جلدة رأسه، وبعض الناس يصفونه كوخز الإبرة.. وهذه الآلام قصيرة الأمد، لعدة ثوان فقط، وتحدث منفردة أو كسلسلة من الضربات الإبرية وبسبب ظهور هذه الآلام عند الذين يعانون من الشقيقة يظن أنها نوع منها، ولكنها قد تنتج أيضاً عن تشنج العضلات (ألم حاد مفاجئ أو تشنج فى الساق كالذى يحدث بعد الركض).. ويحدث هذا الصداع أيضاً عند الإرهاق أو الشعور الزائد بثقل الرأس، ونؤكد للمصابين أن لا خطورة فى الأمر مطلقاً.

الصداع الوعائي

أهم أنماط الصداع الوعائى هو صداع الشقيقة (الصداع النصفى) والصداع المجتمع (الصداع العنقوى أو الألم العصبى الشقيقى أو صداع الهستامين) وسنتعرض لهما بتفصيل أكثر فى الباب الثانى.

الصداع النفساني

الصداع النفسانى الأصل شائع بين المرضى العُصابيين المصابين بالقلق والاكتئاب والهستيريا والوهن النفسى، وكذلك بين المصابين بالفصام والهوس والذهان الهوسى الاكتئابى، وهى أمراض عقلية مزمنة تستلزم علاجاً دائماً أو شبه دائم.

ثمّة أنواع من الصداع موجودة فقط فى العقل.. والصداع غير العضوى، أى الخالى من أسباب جسدية ظاهرية، يبدو حقيقياً جداً، لكن لا يمكن رده إلى أى وضع بيولوجى سلبى. قد ينتج هذا الصداع عن شعور باطنى بالذنب أو الغضب أو الحزن أو القلق أو الخوف، ويصبح الصداع تجسيداً للعواطف أو التجارب السابقة التى تثير اضطرابنا، ونرفض الإقرار بها ظاهرياً. لا يتجاوب هذا الصداع مع العلاجات الطبية أو الجسدية، ولابد عادة من علاج نفسى أو نوع آخر من الاستشارة النفسية لإخماده.

صداع الحمّى

أعراضه: ألم شامل فى الرأس يترافق مع الحمى.. سببه التهاب الأوعية الدموية فى الرأس.

العلاج: الاسبرين - الاستيامينوفين.. المضادات الحيوية تحت إشراف طبى.

الوقاية: لا توجد وقاية.

* * *

الفصل الرابع

الألم المحول أو الرجيع

الصداع بعد إصابة الرأس والألم العصبي

الألم المحوَّل أو الرجيع هو ألم ينشأ فى موضع ويُحسُّ به فى موضع آخر: حيث يشيع الصداع مع آلام العين، الأذن، الأنف، جيوب الأنف، الأسنان، الفكين، وعضلات الفك.. والألم العصبى الذى يؤثر فى الأعصاب داخل الرأس يمكن أن يسبب الصداع وكذلك إصابة الرأس.

العيـــــن

- الإصابات والعدوى: فعند أى جرح بسيط أو إثارة تحمّر العين وتدمع وقد تؤلم كثيراً، وتسبب الصداع، ومن رحمة اللّه بنا أن هذا الألم العارض يحذرنا أن هناك خطب ما.. وكذلك التهاب الملتحمة (التهاب حافة الجفون وغشاء مقلة العين)، ودمل الجفن (خراج عند جذر الرموش) قد تسبب الصداع.
- قصر النظر عند الصغار والكبار: واستشارة طبيب العيون وتصحيح الرؤية هو الحل لإزالة الصداع فى مثل هذه الحالات.
- الجلوكوما (الماء الأسود): عادة تصيب الكهول والمسنين، ومراجعة الطبيب أمر ضرورى لمن تجاوز الأربعين عن الشعور بآلام العين.
- التهاب عصب خلف المقلة: سبب هذا الالتهاب غير معروف فقد ينتج عن إصابة فيروسية أو ردة فعل غير طبيعية لجهاز المناعة، وفى هذه

الـهب العـصب البـصرى عند مـؤخـرة العين، فـتـتـراجع حـدة الرؤية وتصبح حركات العين مؤلمة.

صداع حسور العين

أعراضه: ألم جبهى عادة على جهتى الرأس، مرتبط مباشرة باستخدام العينين، وهو سبب نادر للصداع.

أسبابه: خلل فى توازن العضلات.. أو نظر غير جيد.. أو اللابؤرية.

العلاج: تصحيح النظر.. راجع طبيب العيون فهو يرشدك إلى المساعدة التى تحتاجها.

الوقاية: العلاج نفسه.

الأذن

- الجروح أو الالتهاب فى الأذن الخارجية قد تسبب ألماً فى الأذن.
- التهاب الأذن الوسطى: عند التغير السريع فى علو الطائرة، يسبب عدم موازنة الضغط نحس بألم فى الأذن وصداع، ولهذا يجيز للركاب أكل العلك (مضغ اللبان) أو الأكل أو إطعام الأطفال بعض الحلوى وبخاصة عند الإقلاع والهبوط، لأن ميكانيكية الابتلاع توازن الضغط على جانبى الأذن.. والتهاب الأذن الوسطى شائع عند الأطفال.. يحدث عندما تنتقل العدوى من اللوزتين عبر قناة استكايوس الأذن الوسطى فتلتهب، وبنفس الطريقة يحدث التهاب الأذن الترلى الناتج عن التهاب الجيوب فيسبب ألماً فى الأذن الوسطى وصداع.

- الأذن الداخلية: مـهمة الأذن الداخلية سبب الدوخة أى شعور بالدوار. بعض الدوار يكون موضعياً أى أن تحريك الرأس يسبب الدوار، خطورة الدوار أنه يجعلك تميل إلى تثبيت عنقك بشدة مما يسبب لك ألماً فى مؤخرة العنق، الأمر الذى تحسه كصداع، ويكون الدوار عادة قصير الأمـد، يخـتـفى نهـائياً وبسرعـة. عندئذ يصف لك الطبـيب الأقـراس المضادة للدوخة المشتـقة من مضادات الهستامين (Antihistamincs) المستعمل لمعالجة الحساسية، وتكون الأعراض الجانبية التعب، وردات الفعل البطيئة.

هناك نوع آخر من عدم الاتزان يكون دواراً أكثر من دوخة.. فالإصغاء أو الوقوف لمدة طويلة فى غرفة مزدحمة أو حجرة القطار تسبب هذا النوع من الدوار كـمـا يسببـه أيضـاً الجـوع والتـعب. وتناول قرص أو قرصين من أقراص (Dramamine) قبل ركوب القطار يبعد عنك شبح هذا الدوار.

صداع الجيوب الأنفية

أعراضه: ألم ناخـر فى منطقة الأنـف، تزداد غالباً حدته خلال النهار، ينتج عن التـهاب حاد، وهو مـصحـوب عادةً بـحمى، ويسبّب انسداد قنوات الجيوب ويحول دون التصريف الطبيعى.. وصداع الجيوب نادر عموماً، ويتم الخلط بينه وبين الشقيقة والصداع العنقودى.

أسبابه: ينشأ عن التهاب الجيوب، والسليلة الأنفية، أو تشوهات تشريحية مثل الحاجز المنحرف بين المنخرين الذى يسد قنوات الجيوب.

الوقاية: لا توجد وقاية.

العلاج: مضادات الالتهاب.. مخففات الاحتقان، أو تصريف جراحى إذا اقتضت الضرورة.

صداع الأسنان والفكين والعضلات الماضغة

يحدث الألم بسبب نخر أو التهاب فى السن المصاب، وألم ضرس العقل سبب شائع لهذا النوع من الصداع، وكذلك حدوث خراج حول جذر أحد الأضراس، والتهاب المفصل الصدغى الفكى، والتهاب اللثة، كل ذلك يستدعى مراجعة طبيب الأسنان.

الصداع بعد إصابة الرأس

معظم إصابات الرأس لا تعطب الدماغ ولكنها تثير الكثير من الخوف، وهناك قلق شائع من أن مشاكل عديدة قد تنشأ بعد الإصابة، وهذا ليس صحيحاً.

أما إصابات الرأس التى تؤدى إلى ارتجاج المخ أو الكدم أو التهتك المخى فكثيراً ما يصاحبها صداع شديد. وقد يستمر الصداع الذى يعقب أذى الرأس بعد تعرضه للإصابة لبضعة أشهر أو بضع سنوات، يعاود المريض خلالها من حين لآخر فيغص عليه معيشته، ويؤثر فى كفاءته الإنتاجية، ويجلب عليه السأم والكآبة بدرجة تحيل حياته إلى معاناة مستمرة وقلق وتوتر دائمين، وقلما تستجيب هذه العقابيل للمعالجات التقليدية، وكثيراً ما تستلزم معالجة نفسية تهدف إلى طمأنة المريض إلى أن تلك الأعراض مآلها الزوال وأنها ستبرأ تلقائياً بمرور الوقت، وبالطبع فإنه لا يمكن الجزم بهذا إلا بعد استقصاء الحالة واستبعاد وجود آفة عضوية بالدماغ تخلفت عن تعرض الرأس بالإصابة مهما كانت هينة.

صداع الألم العصبي

التهاب الأعصاب، والألم العصبى المسمى بالحلاء النطاقى وما بعده، وألم العصب المثلث التوائم (يبدأ عادة فى بقعة من الخد، الشفة أو الجزء السفلى من الوجه ويكون شبيهاً بالألم الذى يحدث عندما يلمس طبيب الأسنان عصب فى ضرس مجوف، ومثيرات الصداع هى المضغ، والاغتسال، والحلاقة، والتكلم وأسبابه غير معروفة)، والألم العصبى للعصب فوق الحجاجى أو العصب الأذنى الصدغى أو العصب القفوى فى مؤخر الرأس أو الفرع العينى للعصب الخامس الذى يحمل إحساسات الجبهة والعين والنصف الأمامى من فروة الرأس، كما أن إثارة العصب اللسانى البلعومى اللسانى البلعومى تسبب الصداع مثل (صداع الآيس كريم).

صداع بزل النخاع

صداع بزل النخاع يرجع إلى انخفاض التوتر داخل الجمجمة عقب بزل النخاع، وهو صداع آز فى خاصيته، يشتد بالجلوس أو الانتصاب، ويتحسن أو يخف بالاستلقاء وخفض الرأس دون مستوى القدمين.

صداع السعال

يصيب الرجال فى مرحلة الكهولة عادة، ولا يُعرف سببه حتى الآن، ويشعر المريض بأن رأسه يكاد ينفجر بعد تعرضه لنوبة من السعال المتواصل.

صداع عقب التشنّج

كثيراً ما يعترى المصروعين صداع شديد بعد تعرضّهم لنوبات صرعية تشنجية، وقد يرجع ذلك إلى توسع الأوعية الدموية المخية.

* * *

الفصل الخامس

بعض الأسباب الخطيرة والنادر للصداع

إن أنواع الصداع المذكورة هنا لا تنتمى إلى الحالات العادية، ويتطلب كل نوع منها عناية سريعة ومبكرة.

أورام الدماغ (أورام المخ والمخيخ وجذع الدماغ)

حقيقة الأمر أن نسبة ضئيلة للغاية من بين الشاكين من الصداع يعانون من أورام فى الدماغ، ويتميز الصداع فى هذه الأحوال بخصائص تيسر تشخيصه عادة حيث يكون الصداع متزايد الشدة. ويتفاقم ويشتد بالسعال والعطاس والانحناء للأمام وغير ذلك من الأمور التى تزيد التوتر داخل الجمجمة وقد يوقظ المريض من نومه، ويميل للاشتداد فى الصباح. كما قد يكون مصحوباً بغثيان وقىء، كما يشيع النعاس، والتثاؤب والفواق مع صداع أورام الدماغ، ومن الحكمة استشارة الطبيب واستقصاء الحالة بإجراء كافة الفحوص الطبية والتشخيصية مثل التصوير المقطعى للجمجمة بالأشعة المبرمجة (CT & CAT Scan)، وبخاصة عند وجود علامات عصبية تشير إلى خلل وظيفى فى الدماغ، أو عندما يقوى الشك فى احتمال الإصابة بورم داخل الجمجمة فى حالات الصداع المتزايد المصحوب بقىء وطمس وتغير فى طريقة الكلام أو الشخصية؛ مشاكل فى التوازن أو المشيه أو التنسيق؛ نوبات مرضية، حيث يصبح إجراء مثل هذه الاستقصاءات ضرورة ملحة لا غنى عنها لحسم مشكلة التشخيص، وتقرير العلاج اللازم على وجه السرعة قبل فوات الأوان.

التهاب أغشية الدماغ (Meningitis)

الأغشية الدماغية عبارة عن ثلاث طبقات من الأغشية الواقية التى تغطى الدماغ: طبقة خارجية صلبة للحماية تدعى (الأم الجافية) وطبقة تتألف من أوعية دموية (العنكبوتية) وطبقة رقيقة جداً (الأم الحنون)، ويسمى التهاب هذه الأغشية (Meningitis).

هذا الداء قد يكون نتيجة للإصابة: بالفيروسات أو البكتريا.. أو عن طرق الدم.

وليست كل حالات هذا الالتهاب خطيرة.. فالأطفال المصابون بالنكاف (أبو كعب) مثلاً، غالباً ما يعانون من التهاب الأغشية الدماغية كجزء من مرضهم، ولكن ينتهى هذا الالتهاب عادة بدون أن يترك أى آثار دائمة، أما الأشخاص المصابون بالتهاب فيروس خفيف فى أغشية الدماغ فإنهم يشعرون أنه ليس أكثر من نوبة شديدة من الأنفلونزا ويتابعون أعمالهم، أما الالتهاب الناتج عن عدوى بكتيرية حيث دارت الجراثيم فى الدم ووصلت إلى الدماغ كالإصابة، بالمكورة الرئوية الخطيرة (Pmeumococcus)، فإنه يتطلب عناية طبية عاجلة وعلاجاً بالمضادات الحيوية فى وقت مبكر وسريع مما يكون لذلك من نتائج إيجابية ويشفى المريض أما عندما تتمزق الأوعية الدموية على سطح الدماغ (عادة بعد إصابة حادة الرأس).. تقوم كرات الدم الحمراء المحررة بدور المثيرات لأغشية الدماغ، وسببه بالتالى التهاب الأغشية (الكيماوى) ولذى يتطلب علاجاً طبياً فورياً.

صداع السكتة الدماغية (Stroke)

أحدهما: ينجم عن (نزف مخى) يدعى نزيف تحت العنكبوتية، ويمكن أن يحدث للأشخاص المصابين بضغط الدم المرتفع حيث تتمدد أحياناً جدران الشرايين المغذية للدماغ وقد تتمزق هذه الأجزاء المتمددة (Aneurysms) محدثة بذلك النزيف.. يتبع ذلك صداع حاد مفاجئ كضربة لمطرقة. وهذه الحالة من الطوارئ وتحتاج لدخول المستشفى فوراً.

والآخر: ينشأ عن انسداد أحد الأوعية الدموية المخية، والانسداد عادة يتبع الالتهاب الناتج إما عن العدوى أو عن تسرب الدم إلى السائل المخى الشوكى، وإذا انسد جريان هذا السائل نشأ الضغط الذى قد يسبب الصداع أحياناً.

ويعبر عن هذه الحالة (باستسقاء الرأس)، وتحتاج لتدخل طبى، حيث يمكن معالجة هذه المشكلة بإدخال أنبوب يصل فجوات الدماغ بحاشية الجدار البطنى أو بأحد الشرايين التى تدخل القلب.. والغريب فى الأمر هو أن هذه المعالجة طرحها مهندس أصيب ولده باستسقاء الرؤس عند الولادة، لذلك صارت تحمل اسم كل من الأب والجراح (صمام سنتر – هولتز).

صداع التهاب الشريان الصدغي

مرض نادر يصيب المسنين فى العقدين السادس والسابع من العمر، ويتميز بازدياد سُمك الشرايين فى الصُدغ وتعرجها بالإضافة إلى ألم شديد عليها لمسها، ويعانى معظم المرضى من اعتلال المزاج، وقد تعتريهم آلام فى الجسم كله نتيجة لإصابتهم (بألم العضلات الروماتيزمى) مع فقدان الشهية للطعام ونقص الوزن، ومن السهل تشخيص التهاب الشريان الصدغى عن

طريق

طرى فحص عينة من الشريان والمصاب وقياس سرعة ترسيب الدم التى ترتفع بشكل ملحوظ فى جميع الحالات، والتشخيص المبكر من الأهمية بمكان تجنباً للمضاعفات الخطيرة التى تحدث عند نسبة عالية من الحالات، وأخطرها العمى.

أسبابه: مجهولة، وقد يكون السبب خلل فى الجهاز المناعى.

العلاج: عادة يختفى الصداع تماماً بعد المعالجة بمركبات الكورتيزون (الستربويدات).

الوقاية: لا توجد وقاية.

صداع أوديما الدماغ

تحدث هذه الحالة النادرة جداً عندما يتضخم الدماغ وتكون عادة مرتبطة ببعض الاضطرابات فى الأيض (Metabolism) وقد يكون الكورتيزون أحد الأسباب لكن هذا نادر جداً، غير أن التسمم بالرصاص أو القصدير قد يحدث عند الأطفال ويسبب الصداع الناتج عن أوديما الدماغ.

صداع فرط التوتر الغير عادي داخل الجمجمة

فى هذه الحالة يكون الضغط المتزايد داخل الرأس هو سبب الصداع، أما الأسباب فغير معروفة، ولكن الشابات البدينات هن الأكثر تعرضاً لهذا النوع من الصداع.

وفى بعض الحالات يبدو أنه متعلق بأخذ حبوب منع الحمل أو السيترويدات (Steroids)، وقد يؤدى هذا النوع إلى العمى إذا ما استمر الضغط عالياً لمدة طويلة، وقد يكون من الضرورى للمصاب أن يخفف وزنه أو أن

يُقلع عن تناول الحبوب المضرة، وتصبح المراجعة الطبية ضرورية جداً فى هذه الحالة ويجب أن تكون من طبيب الأعصاب أو جراح الأعصاب.

صداع ضغط الدم المرتفع

لكى يتسبب ضغط الدم المرتفع فى الصداع يجب أن يكون مرتفعاً إلى حد كبير كاف لجعل الدماغ يتضخم - وهذا نادر جداً، يحدث ذلك عندما يرتفع ضغط الدم بسرعة ويدخل فى مرحلة خبيثة، أو خلال الحمل كجزء من التشنج الحملى (Eclampsia)، وكلاهمايعتبر حالة طارئة تستلزم دخول المستشفى فوراً.

ويكون الصداع بهيئة ألم شامل، يشمل جميع الرأس، أكثر حدة فى الصباح، ويخف مع مرور النهار.. وينشأ الصداع نتيجة الارتفاع الحاد فى ضغط الدم.. أكثر من ٢٠ زيادة (الانقباضي) على ١٠ (زيادة فى الضغط الانبساطى).

الوقاية.. والعلاج: وذلك بمراقبة ضغط الدم، وتناول الأدوية الملائمة لارتفاع ضغط الدم تحت إشراف طبى.

ما ينبغي معرفته عن ضغط الدم:

يقاس ضغط الدم بقيمتين: القيمة الإنقباضية (Systolic) على القيمة الانبساطية (Diastolic)، فالانقباض يشكل الضغط الأعلى، ويمثل القيمة المبينة خلال خفق القلب (انقباض القلب) من ضخ الدم داخل الشريان الأورطى، والانبساطى يشكل القيمة المبينة الأدنى ويمثل مرحلة استرخاء بُطينى القلب بين الخفقات.

وتكون القيمة القياسية ($\frac{١٢٠}{٨٠}$) ولكنها تبقى طبيعية (± ١٠)، وكذلك يعيش كثير من الناس بضغط منخفض ($\frac{١٠٠}{٦٠}$) وبصحة جيدة .

أما التوتر المفرط الخبيث فهو ما يرتبط بضغط دم يتجاوز ($\frac{٢٠٠}{١٥٠}$) ويتميز بتضخم فى الدماغ (Oedema) .

* * *

الفصل السادس

علاج الصداع بدون دواء

كيف تتغلب علي الصداع بمفردك؟

من رحمة الله بعباده أن جعلهم يحسون بالألم من أى موضع أتى، ما هو إلا وسيلة يعبر بها الجسم عن وجود مشكلة ما، والصداع ليس إلا هذا، فهو رسالة موجهة تعنى أن هذا الصداع هو النتيجة النهائية لمشكلة دفينة، والتحدى يكمن فى اكتشاف هذه المشكلة.

تقييم الحقائق لمعرفة سبب الصداع:

أنت بحاجة لأن تسأل نفسك الأسئلة التالية فيما يخص صداعك؟

١- منذ متى وأنا مصاب بالصداع؟

٢- متى يأتى الصداع بعد أى تغيير فى حياتى؟

٣- هل هناك شيء ما يثير فى الصداع؟

٤- هل هناك شيء مميز فى الظروف التى يأتى فيها الصداع.. كوقت معين من النهار... أو كيوم معين فى الأسبوع أو قبل حدث معين؟

٥- ما الذى يجعل بحال أفضل؟.. أو أسوأ؟!.

٦- أى شيء يمنعنى الصداع من عمله؟ أهو شيء أخسره، أو شيء أخافه سراً؟ إن نمطاً معيناً قد ينتج عن هذا الاستجواب الذاتى ويكن لك كالدليل.

٧- تحدث إلى أفراد عائلتك أو شخص يعرفك ويعرف صداعك جيداً حتى يمكنهم إلقاء الضوء على هذه المشكلة.. وخذ ما يقولونه مأخذ الجد.

٨- وبما أن معظم أنواع الصداع تنتج عن الضواغط أكثر من أى شىء آخر، فيجب أن تمعن التفكير فيما إذا كان ذلك هو السبب المهم فى صداعك.

☑ احتفظ بسجلّ لتدوين تاريخ صداعك

إذا كنت مازلت تبحث عن الأسباب.. دون يوميات صداعك لبضعة أسابيع. اذكر الوقت واليوم والمدة المحددة لحدوث الصداع.. وعلى النساء أن يسجلن فترة الطمث عندهن وعما إذ كان الصداع له أية علاقة بالدورة الشهرية.. علاقة صداعك بالوجبات.. وكذلك أقراص الصداع وما لها من آثار جانبية فى حدوث الصداع.. فمن سجل بضعة أسابيع ينشأ نمط معين.. وإذا توصلت إلى قرار، فمن الأفضل أن تستشير طبيباً بشأن صداعك.. فهذه اليوميات ستكون ذات فائدة قيّمة.. ☑ ولكن لا تعتمد باستمرار على حبوب منع الصداع فهذه الأدوية لها القدرة على إحداث أثر ارتدادى.. ولا تنس أن هناك أدوية شائعة تسبب الصداع فاحذر تناولها أيضاً..

الأدوية لقادرة على إحداث أثر ارتدادي

نذكر فى ما يأتى لائحة بالأدوية القادرة على إحداث مفعول ارتدادى، متسلسلة من الأقل إلى الأكثر إدماناً. ونشير بين قوسين إلى أسماء أدوية معروفة.

- أسيتامينوفنّ (Tylenol).
- حامض خليك الصفصاف، أو الأسبيرين (Bufferin, Bayer).
- العقاقير اللاستيريودية المضادة للالتهاب، بما فيها إيبوبروفين (Advil).

خليك

- مركبات بوتالبيتال – أسيتامينوفن – كافين (Fiorinal, Lanorival, Harnal).
- أسيتامينوفن مع فوسفات الكودين (تيلنول مع كودين رقم ١ [٧,٥ ملغ من فوسفات الكودين] وتيلنول مع كورين رقم ٢ [١٥ ملغ من فوسفات الكودين] وتيلنول رقم ٣ [٣٠ ملغ منفوسفات الكودين] وتيلنول رقم ٤ [٦٠ ملغ من فوسفات الكودين]).
- مركبات بوتالبيتال – حامض خلّيل الصفصاف – كافين مع فوسفات الكودين.
- أسيتامينوفن مع مستحضرات كودين اصطناعية.
- حامض خلّيل الصفصاف مع مستحضرات كودين اصطناعية.
- الميبيريدين (Demerol).
- الميبيريدين مع بروميثازين (Anergan, Phenazive, Phenergan).
- مخدرات أخرى.

أما عن علاقة صداعك بالوجبات.. وهل يخف الصداع بالأكل؟ أم أن الصداع يأتى بعد تناول طعام أو شراب معين؟!.

☑ **إذن تفادي الأطعمة والمشروبات التي تسبب لك الصداع أو المحفزات المحتملة للصداع.**

المحفزات المحتملة للصداع

الأطعمة المحتوية علي الأمينات:

- الجبنة (باستثناء جبنة المراعى والقشدة).
- الخل أو الأطعمة المحتوية عليه (مثل امقبلات وسلطة الكرنب والمخللات والخردل والكاتشاب ومرق السلطات).
- اللحم العضوى (مثل الكبد والكلى ومعثكلة العجل أو الحمل).
- لحم الخزير.
- اللحوم المدخنة والأسماك.
- السبانخ.
- الفواكه الحمضية.
- الموز.
- الخوخ.
- العنب.
- البندق
- التين.
- الأناناس.
- الأفوكادو.

- البصل.
- الشوكولاتة.
- الفاصوليا وفاصوليا الصويا.
- القشدة والقشدة الرائبة واللبن.
- الأطعمة المحتوية على عصارة الخميرة (موجودة فى بعض الأطعمة المحضّرة، مثل الحساء).
- المشروبات الروحية (وخصوصاً النبيذ الأحمر).

الأطعمة المحتوية علي جلوتامات أحادي الصوديوم:

- الأطعمة الصينية (المعلبة والمقدمة فى المطاعم).
- الحساء الفورى والمعلّب.
- البندق المحمص.
- صلصات مرق اللحم الفورية.
- اللحوم المبرّدة.
- أكياس البطاطا والبوشار.
- لحم الديك الرومى الدهنى.
- الوجبات الخفيفة التى تؤكل أمام التلفاز.
- التوابل والمخللات الموضبة.

الأطعمة المحتوية علي النتريت:

- اللحوم المعلبة.
- سلامى.

- لحم الخنزير المملّح.
- لحم العجل المعلب.
- نقانق بولونيا.
- اللحوم المتبلة.
- السجق.
- النقانق.
- لحم السمك المدهن.

المشروبات المحتوية علي الكافين: [6]

الكافيين

- القهوة، فى الفنجان العادى:

المطحونة، من ٨٠ إلى ١٢٠ مليغرام.

الفورية، من ٦٦ إلى ١٠٠ مليغرام.

- الشاى، فى الفنجان العادى:

ورق، من ٣٠ إلى ٥٧ مليغرام.

كيس، من ٤٢ إلى ١٠٠ مليغرام.

فورى، من ٣٠ إلى ٦٠ مليغرام.

- كاكاو، فى الفنجان العادى: لغاية ٥٠ مليغرام.
- كولا، فى الكوب العادى من ١٥ إلى ٣٠ مليغرام.
- ويسكى، فى كوب كبير ٥٥ مليغرام.

عنوان ماهى العادات السليمة التى تبعد عنك الصداع ؟

☑ لا تفوت وجبات الطعام:

فتفويت وجبات الأكل يسبب الصداع لأنه يخفّض مستوى السكر فى الدم.. ومن المستحسن أن تأكل أربع أو خمس وجبات صغيرة خلال اليوم بدلاً من وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة حسب رأى الأطباء، وحاول تفادى الأطعمة المحتوية على معدلات مرتفعة جداً من السكر، لأنها قد تجعل مستوى السكر فى الدم عالياً جداً، بحيث يُطلق الجسم كمية جامحة من الانسولين من البنكرياس فى محاولة لخفض ذلك المستوى.

☑ تناول طعاماً مغذياً قبل الخلود إلى النوم:

قد يساعدك تناول وجبة صغيرة غنية بالبروتين قبل الخلود إلى النوم، مثل كوب حليب، أو قطعة جبنة، أو ساندويتش لحم، على التخلص من الصداع (بشرط أن لا يكون لديك حساسية لأيٍ من هذه الأطعمة).

☑ احصل على كمية الحديد الكافية:

بعد إجراء فحص للتأكد من عدم وجود سبب خطير كامن وراء نقص الحديد، عليك الحصول على الكمية الكافية من هذا المعدن من خلال غذائك. يحتاج الرجل إلى ١٠ مليجرامات على الأقل من الحديد فى اليوم الواحد، فيما تحتاج المرأة إلى ١٨ مليجراماً يومياً، علماً أن العديد منا لا ينال هذه الحصة، ولا سيما النساء خلال سنواتهن الإنتاجية. تحوى اللحوم الهبر على نسبة جيدة من الحديد، وكذلك هى الحبوب، والنباتات الخضراء، والأسماك والفاصوليا والعنب والبيض.

ويزيد الفيتامين C من قدرة الجسم على امتصاص الحديد، لذا، تناول كمية وأخرى من الفواكه الحمضية والخضار الطازجة. وقد يكون تناول حبة حد يومياً فكرة جيدة.

☑ اعتمد وضع جيد في النوم علي فراش مريح:

الوضع الجيد هو النوم على جنبك الأيمن أو على ظهرك، وليس على بطنك، مع وضع وسادة اعمة من الريش أو القطن أو المواد التركيبية تتكيف بسهولة مع شكل رأسك.. والمهم كما يقول الدكتور «فاردون»: أن يكون الفراش صلباً ومريحاً، وغير غائر، وموضوعاً فى إطار ملائم، بحيث يريح ظهرك وعنقك ورأسك.

☑ مارس نشاطاً كافياً:

قد يساعد النشاط الجسدى المنتظم على كرع الصداع (صداع التوتر والصداع الوعائى) بفضل تأثيره على العديد من العوامل البيولوجية والنفسية المسببة للصداع، بحسب رأى الدكتور سيمور سولومون، رئيس قسم الصداع فى مركز مونتفيورى الطبى. فعند القيام بتمارين رياضية (مثل الركض والمشى السريع وركوب الدراجة والسباحة) لمدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة، ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً، يعزز معظم الأشخاص مقاومتهم للصداع.

لكن ذلك لا يعنى ممارسة التمارين الرياضية خلال نوبة الصداع، ولا سيما إن كانت تزيد من حدة الألم كما هى الحال عادة مع صداع الشقيقة. أما صداع التوتر والصداع العنقودى فيمكن فى الغالب التخفيف من حدتهما بالإجهاد الجسدى. لذا، دع تجربتك ترشدك إلى الطريق الصحيح. وتشير الأبحاث إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تخفف من تواتر الصداع وحدّته لدى معظم الأشخاص بالأساليب الآتية:

- تحسين نظام الدورة الدموية، وبالتالى زيادة دفق الاوكسيجين وإزالة النفايات من الأنسجة المرتبطة بالصداع.

- جعل الأوعية الدموية أكثر مرونة، وبالتالى أكثر تكيفاً للتوسعات والتقلصات الوعائية التى تسبب ألم الصداع.
- تقوية العضلات المسؤولة عن الوضعة الجيدة، وبالتالى تخفيف الإجهاد عن الكتفين والعنق والظهر.

☑ **تأكد من حصولك علي الفيتامين ب :**

الفيتامين B مهم جداً للأداء السليم للجهاز العصى، ويساعد الجسم على مواجهة الإجهاد العاطفى، ويسهم أيضاً فى أيض الكربوهيدرات. وإنّه قادر إذاً على الحؤول دون نقص السكر فى الدم، الذى يسبب الصداع لبعض الأشخاص. لا عجب، إذاً، أن تكشف الأبحاث أن أعداداً كبيرة من مرضى الشقيقة يعانون فى الواقع من نقص كبير لهذه المواد المغذية البالغة الأهمية. والفيتامين ب يوجد فى القنبيط والسبانخ واللوبياء والبطاطا والحبوب والخبز والقمح والكبد والبيض وعصير الليمون والفول السودانى وسمك التونا وخميرة البيرة.

* **ماهي العادات السليمة التي تبعد عنك الصداع؟**

قد تشعر بالصداع فى الرأس فقط، لكن العوامل التى تؤثر فى الجسم بأكمله تسهم أيضاً فى زيادة الصداع. لذا، من الضرورى اتباع نمط عيش سليم لمواجهة الصداع.

☑ **إجعل نومك منتظماً قدر الإمكان:**

قد يفضى التغيير فى عادات النوم إلى استهلال بعض أنواع الصداع، وخصوصاً الشقيقة والصداع العنقودى. لذا، يقول الدكتور براديب ساهوتا، من كلية الطب فى جامعة ميسورى الأميركية، إن الحفاظ على

نمط منتظم فى النوم قد يساعد على إبعاد الصـداع. وينصـح ساهوتا الناس بما يأتى:

- الخلود إى النوم والاستيقاظ فى الوقت نفسه كل يوم، ولاسيما فى عطلات نهاية الأسبوع.
- الحصول على قدر كافٍ من النوم كل يوم (بين ست وثمانى ساعات).
- القيام بقدر كاف من النشاط الجسدى كل يوم لتعزيز النوم المريح.
- استشارة الطبيب عند المعاناة من مشاكل مزمنة فى النوم.
- زيادة معدلات المواد الكيميائية المخففة للألم الموجودة داخل الجسم، والقادرة على إزالة صداع الألم بطريقة طبيعية.
- تخفيف التوتر العضلى والنفسى المسبب للصداع.
- رفع المعنويات، وبالتالى القضاء على أى قلق أو حزن قد يسبب الصداع.
- تحفيز النوم العميق والمريح، والقضاء على التعب المزمن الذى يسهم فى الصداع.
- تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالسيطرة على مسار الحياة عموماً، ممّا يبعد مشاعر اليأس التى تصاحب عادة ألم الصداع المزمن.

☑ **ولكن.. لا تفرط في التمارين:**

فالتمارين سيف ذو حدين بالنسبة للصداع.. والواقع أن جدوى التمرين فى إزالة الصداع ترتبط بنوع الصداع، والظروف الشخصية للمريض.

يقول دايموند «إنّ أسباب الصداع لدى ١٠ فى المئة من الناس تعزى إلى الإجهاد». وينتج الصداع عادة عن التمارين الرياضية المرهقة مثل الركض

ورفع الأثقال، ولكنه قد يحدث أيضاً إثر نشاطات رتيبة مثل الانحناء والسعال والعطاس والمجامعة الجنسية والشد للتبرز.

يحدث صداع الإجهاد بتواتر أكبر بعد سن الأربعين عند الرجال والنساء على حد سواء. ومن الضرورى إجراء فحص طبى شامل للتأكّد من سبب هذا الصداع لأنّه قد يكون خطراً إذا نتج عن خلل عضوى باطنى. وإن لم تكشف الفحوص عن أى خلل باطنى، تستطيع الاكتفاء بتناول مسكّنات قبل بضعة ساعات من ممارسة التمارين، لأنّ ذلك فعّال فى الحؤول دون الصداع، أو على الأقل فى التخفيف من حدة نوبته.

ولكن تذكر أن تستشير طبيبك قبل الشروع فى أى تمرين.

☑ **خفف وزنك للتقليل من الصداع:**

قد تؤدى بعض الكيلوجرامات الزائدة إلى الصداع، ولاسيما إذا كانت حول الوسط، أو ما يسمى «سمنة الكرش»، فالدهن البطنى الزائد بسبب بسبب الوضع المترهل والمسترخى للبطن، يدفع الرأس إلى الأمام، ويسبب الزلم فى العنق والكتفين والرأس، والإعياء الناتج عن حمل كيلو جرامات فائضة، قد يزيد من حدة الألم.

لا نعنى بهذا أن السمنة سبب أولى للصداع، أو أن إنقاص الوزن كفيل بوقف الصداع فوراً.. غير أن إنقاص الوزن قد يساعد على إزالة الصداع، وخصوصاً إذا تم على مراحل، وبطريقة صحيحة، ويتناغم مع السبل الأخرى للتخفيف من الصداع، مثل السيطرة على التوتر والتغذية الجيدة والتمارين المنتظمة.. ولكن إذا تخلصت من سمنتك دفعة واحدة.. فإنه سيسوء حتماً صداعك.

☑ **اقلع عن التدخين:**

يلاحظ العديد من المدخنين المصابين بصداع الشقيقة تحسناً ملموساً عندما يقلعون عن التدخين. فتدخين التبغ يجعل الأوعية الدموية المؤدية إلى الدماغ تتوسع (مما يسبب الصداع) لتعويض كمية الأوكسيجين القليلة التى يستطيع دم المدخن نقلها. ~~وعند الإقلاع عن الأوكسيجين القليلة التى يستطيع دم المدخن نقلها~~. وعند الإقلاع عن التدخين تعود قدرة الدم على نقل الأوكسيجين إلى مستواها الأصلى. كما أن الإقلاع عن التدخين يساعد عى تخفيف السعال المصاحب عموماً لتلك العادة السيئة. والسعال الأقل يعنى ضغطاً أقل على عضلات الرقبة وفقراتها، وكذلك ضغطاً أقل على الأوعية الدموية فى الرأس، الذى يرتفع بشكل مذهل مع كل سعال.

قد يزيد الإقلاع عن التدخين فى بعض الأحيان من حدة الصداع، لكن هذه المرحلة لا تستغرق أكثر من أسبوع واحد عند معظم الأشخاص.

كيف تتخلص من صُداعِك أثناء العمل؟

هل يقف عملك وراء صداعك؟.. نعم، خصوصاً إن كنت تعمل فى ظروف غير مريحة جسدياً أو عاطفياً.. إذن التزم بهذه التدابير الوقائية.. لتبعد عنك الصداع.. قدر الإمكان.. فى العمل.

☑ **استرخ من حين لآخر وخذ فترات راحة دورية:**

العضلات المشدودة، وخصوصاً فى منطقة الكتفين والعنق، هى سبب شائع لصداع التوتر. لذا، ارتخِ من حين إلى آخر خلال النهار لإبقاء عضلاتك لينة، وخصوصاً حين تشعر بالتوتر أو الإجهاد. وغالباً ما يساعد هذا الارتخاء البسيط على الحؤول دون صداع التوتر. جرّب تمرين الارتخاء

الآتى (واسمه «دوران الرقبة») فيما أنت واقف وكتفاك متباعدان ونفسك عميق وبطىء. وللاستفادة من التمرين إلى أقصى حد ممكن، مارس سلسلة الحركات لخمس دقائق متتالية.

إليك ما ينبغى فعله: أنزل دقنك ببطء إلى صدرك، ودعه هكذا لبضعة ثوانٍ. وفيما أنت تتنفس بعمق، اقلب رأسك إلى اليمين وحاول أن تجعل أذنك تلامس كتفك، ابقَ على هذه الوضعية لبضعة ثوانٍ، ثم اقلب رأسك إلى الأمام، ومن ثم إلى اليسار نحو كتفك الأيسر وتوقف مجدداً. وحين تشعر بالارتخاء، حرّك رأسك ببطء وفق الدورة نفسها، إلى اليمين أولاً لثلاث أو خمس دورات، ومن ثم إلى اليسار. استمر فى التنفس بعمق وارفع كتفيك حتى يلامسان أذنيك، ومن ثم اخفضهما ببطء. كرّر العملية خمس مرات.

من المهم أن ترتاح كل ساعتين على الأقل لتمشى وترتخى. وإن أنّبك مديرك على ما تفعله، قل له إن ذلك يزيد من إنتاجيتك ولا يبدد جهودك.

☑ اعتمد الوضع الصحيح في الجلوس واستخدم كرسياً مناسباً:

لم يصمم الجسم البشرى ليمضى ساعات.. فى وضع ثابت.. ففترات الجمود الطويلة تقلل دفق الدم إلى العضلات، مما يؤدى إلى تراكم النفايات الأيضيةالتى تهيجّ أعصاب العضلات المتأثرة.. وإذا حدث ذلك التراكم فى عضلات الكتفين أو الظهر أو العنق، ينتج الصداع، لأن العضلات تنقل انزعاجها إلى الأعصاب فى الأنسجة الحساسة فى الوجه والرزس والفروة.

فما هو الحل؟: اجلس فى وضع مستقيم قدر الإمكان.

يجب أن يكون ظهرك مستقيماً، ورجلاك ثابتتين بإحكام على الأرض، ورأسك منتصباً غير مائل إلى الأمام مثل سلحفاة تتطلع من قوقعتها.. ويجب

أن يكون كرسيك صلباً ومريحاً، ومزوداً بدعامة جيدة لأسفل الظهر، ومسندين ليديك لمساعدة عضلات الكتفين والرقبة على الارتخاء.

☑ **لا تدع الكمبيوتر يسبب لك الصداع:**

قد يؤدى التحديق فى شاشة الكمبيوتر لفترات طويلة إلى الصداع بفعل حسور العينين. لكنك تستطيع الحدّ من هذا الخطر بأخذ استراحة من خمس دقائق كل ساعة أو ساعتين، بحسب رأى الخبراء.

حاول الانتقال إلى مكان حيث تختلف الإضاءة عن مكان عملك على الكمبيوتر، ومارس تمرين دوران الرقبة الذى وصفناه آنفاً لتليين العضلات المتصلّبة فى كتفيك وعنقك، ولكى تريح عينيك قدر الإمكان خلال هذه الفترة، إنزع نظاراتك أو عدساتك اللاصقة، وضع راحة يديك على عينيك، يقول الدكتور فريد شيفتل: "حدّق فى الظلمة لمدة ثلاثين ثانية، ثم اغمض عينيك قبل إزالة راحة يديك، ثم افتحهما مجدداً على مهل."

☑ **تجنب مسببات الصداع الكيمائية:**

يصادف الإنسان العديد من المواد الكيميائية فى العمل أو المنزل أو الورشة، التى تؤدى إلى توسع أو تقلص الأوعية الدموية على نحو غير اعتيادى، وينتج بالتالى الصداع. أبرز هذه المواد:

- المذيبات العضوية، مثل مرققات الدهان ومزيل الطلاء.
- الطلاء.
- البنزين.
- الغراء.
- أوكسيد الكربون المنبعث من السيارات أو أنظمة التدفئة المنزلية غير الجيدة.

- تلوث الهواء من المعامل الصناعية.
- الفورمالديهايد (الموجودة فى رغوة العزل وبعض أنواع السجاد).
- أسمدة الحدائق المحتوية على النترات.
- دخان التبغ.
- العطور القوية.

من الأفضل تفادى هذه المحفزات المحتملة للصداع بشكل كلّى. وإن كان ذلك مستحيلاً، تعرّض لها لأقصر فترة ممكنة وتأكّد من تهوئة مكان وجودها بشكل جيّد. وإذا كانت معدلات أوكسيد الكربون يسبب خطب ما فى نظام التدفئة المنزلى، دع اختصاصى التدفئة يفحص ذلك النظام، لأنه سيصعب عليك اقتفاء أثر الغاز العديم اللون والعديم الرائحة.

*** دليلك في السفر بدون ألم:**

كيف تتخلص من صداع السفر؟

أو دليلك فى السفر بدون ألم

قد يكون السفر ودوداً، أو بغيضاً مع الرأس، يقول الخبراء إن السر كامن فى إبقاء نفسك مسترخياً ومستريحاً قدر الإمكان، سواء سافرت بالسيارة أو الباص أو الباخرة أو الطائرة .. إليك بعض النصائح المفيدة:

☑ خذ استراحة خلال الرحلات الطويلة في السيارة أو القطار أو الباص:

مثلما يؤدّي الجلوس لفترات طويلة أمام المكتب إلى الصداع لأنه يسبب بسبب الاهتياج فى عضلات الكتفين والظهر والعنق، كذلك يفعل الجلوس وراء عجلة القيادة أو فى مقعد الركاب، أو فى قطار أو باص لمسافة مئات الأميال. إن كنت تقود بنفسك، توقّف كل ساعتين وامشِ قليلاً، وحاول أن ترخى عضنات كتفيك وعنقك بواسطة تمرين دوران العنق المذكور آنفاً. عضلات

وإذا كنت فى قطار أو باص لا يتوقف فى فترات فاصلة مريحة، امشِ بين المقاعد ومارس تمرين دوران العنق من حين إلى آخر. احمل معك أيضاً وسادة صغيرة لتضعها وراء رأسك بحيث تريح عنقك.

☑ كيف تجعل سفرك في الجو تجربة جميلة:

يقول الدكتور تشارلز إهْرت، عالم بارز فى وزارة الطاقة فى ولاية إيلينويس الأميركية، إن السفر فى الجو صعب على الرأس لعدّة أسباب. فالتغييرات فى الضغط الجوى نتيجة المرتفعات والمنخفضات السريعة فى الجو، والتجفاف الناتج عن تنشق الهواء الجاف فى معظم الطيارات المدنية، وفترات الجمود الطويلة، وعدم انتظام أوقات النوم، والقلق تؤدّى كلها إلى الصداع وتجعل السماء غير ودودة إطلاقاً.

ماذا تفعل لكي تجعل سفرك في الجو تجربة جميلة؟

يقدم إليك خبراء الصداع النصائح التالية:

- مثلما تفعل فى السيارة أو الباص أو القطار، ضع وسادة صغيرة بين مقعدك والجزء الخلفى من رأسك لتساعد عضلات عنقك على الارتخاء.
- تحرّك قدر الإمكان. يمكنك فعل ذلك بالسير فى الممشى، والانحناء إلى الأمام فى مؤخّرة الطائرة أو فى غرفة الاستراحة، وشبك يديك أمام صدرك، وممارسة تمرين دوران الرقبة.
- تجنّب المشروبات الكحولية. فمهما كان رأيك بشأن تأثيرها على أعصابك، ستفاقم مشكلة التجفاف المرافقة للسفر الجوى. إشرب الكثير من السوائل، شرط أن تكون عصير فواكه أو ماء أو مرطبات، ولا تشرب الكحول أبداً مهما كان الثمن.

- امضغ العلكة خلال إقلاع الطائرة وهبوطها. فهذا يساعد أذنيك على «الفرقعة»، وبالتالي الحؤول دون تكدّس الضغط في الجيوب، والذي يحدث عادة خلال الارتفاع والهبوط السريع للطائرات.
- تناول أكلاً صحيّاً خلال الرحلة. ومهما كان الأكل سيّئاً على الطائرة تناوله لئلا تصاب بصداع الجوع. اختر الأطعمة السهلة الهضم، وخصوصاً الأطباق الخفيفة الدهن وغير المتبّلة. واحذر المكسّرات لأنها تحوي على كميات كبيرة من نوع من الأمينات (تيرامين) يسبّب الصداع.
- مارس بعض التمارين فور وصولك. ما إن تطأ رجليك الأرض، حرّكهما، وحبذا لو في الهواء الطلق، يقول المدرّب الرياضي فرانك فورتادو، مدرّب فريق كرة السلّة في سياتل. فالتمارين تساعد الجسم على التخلّص من نفايات الأيض المتكدّسة خلال الرحلة، وتعيد الهواء النقي إلى عضلاتك المشنّجة وترخيها.

.. وماذا عن الصداع الناتج عن البيئة؟:

قد يكون الهواء الذي نتنفسه، تماماً مثل الطعام الذي نأكله.. سبباً للصداع، وكذلك التعرض لحرارة متدنية أو مرتفعة.. كما هو الحال عند التغير المفاجئ في أحوال الطقس والتعرض للشمس لوقت طويل.. انتبه إلى النصائح الآتية تجنبك الصداع.

☑ لا تتعرض لأشعة الشمس.. لفترات طويلة:

يؤدّي التعرّض لوقت طويل لأشعة الشمس المباشرة، وخصوصاً في فصل الصيف بين العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر، إلى التجفاف لدرجة أن

تجفّ السوائل المسؤولة عن تلطيف الدماغ والحبل الشوكى، إضافة إلى زيادة مخاطر الإصابة بسرطان الجلد. وتكون النتيجة صداعاً، إذ تبدأ الأوعية الدموية بالاحتكاك على الأنسجة المحيطة بها. كما أن التحديق بعينين نصف مغمضتين لفترات طويلة يوتّر عضلات الوجه ويسبهب صداعاً مؤلماً جدّاً. ويمكنك تفادى كل ذلك بعدم التعرّض أساساً لأشعة الشمس القوية والمباشرة.

☑ **احم نفسك إن كنت مجبراً علي التعرض للشمس:**

إن كنت مضطرّاً للبقاء لفترات طويلة تحت أشعة الشمس لأى سبب كان، كمتطلبات العمل على سبيل المثال، إحمِ نفسك باعتمار قبّعة عريضة ووضع نظارات شمسية وشرب الكثير من السوائل (غير الكحولية) لإبقاء جسمك رطباً. لا تشرب الكحول أو البيرة المثلّجة لأنها تدرّ البول وتسلب الجسم المياه الضرورية لأيض الكحول وتصيبك بالجفاف وضربة شمس .

☑ **احتفظ بعدد كاف من الأيونات السالبة في حياتك:**

الأيونات عبارة عن شحنات كهربائية مشحونة، سلبياً أو إيجابياً، فى الهواء، ويعتقد إنها تؤدّى دوراً فى بعض أنواع الصداع. ففى البيئات الطبيعية، توازى النسبة المثالية للإيونات الإيجابية على السلبية خمسة على واحد. لكن هذه النسبة ترتفع فى مجتمعنا المدينى الزاخر بالأسمنت والأسفلت والفولاذ والزجاج والمشمّع والفينيل والتدفئة المركزية ومكيفات الهواء. ينتج عن ذلك المزيد من الإيونات الإيجابية التى تؤثّر، لسوء الحظ، بشكل سلبى على الصحّة الإنسانية. وتشير بعض التقديرات إلى أن الدوار والصداع هما من العوارض الأكثر شيوعاً، إذ يصيبان نحو ٢٥ بالمئة من الناس.

هل يمكن تفادى البيئة (الإيجابية، بإفراط) من دون الذهاب إلى لابيرو؟

نعم، يقول الدكتور جونثان رايت، طبيب ومحرّر سابق فى مجلة «الوقاية».

لقد تمّ استنباط بعض الوسائل القادرة على إنتاج إيونات سلبيـة، وإن لم تكن قادراً على الحصول عليها، ننصحك باعتماد الطرق الآتية:

- لا تلبس الثيـاب المصنوعة من خيوط تركيبيـة، لأنهـا تجذب الإيونات الإيجابيـة فى شكل كهـرباء سكونية. إلجأ إلى الخيوط الطبيعيـة، مثل القطن والصوف والحرير والكتان.
- حاول أن تجعل أثاث بيتك طبيعياً أيضاً، واستخدم الأقمشة الطبيعية بدل الاصطناعية فى السجاد والأغطية الانزلاقية والستائر وأغطية الأسرّة.
- إزرع الكثيـر من النبـاتات فـى منزلك، وخـصـوصـاً السرخس والنبـاتات الدائمة الخضرة لأنها تجذب الإيونات السلبية.
- أبقِ بيتك جيد التهوئة بواسطة النوافذ أو المراوح.
- استمتـع بالحمامات المنعشة بشكل متواتر ومـارس السباحة فى الصيف. فالمياه المتحركة تنتج الإيونات السلبية.
- مـارس الركض أو المشى أو ركوب الدراجـة فى الريف. فـحركة الـهواء النظيف تساعد على خلق الإيونات السلبية.
- تجنّب الجلوس لفترات طويلة فى البيئات ذات المناخ الاصطناعى، مثل أبنية المكاتب والمخازن، حيث تتناقص الإيونات السلبية.

☑ **ترقب الصداع الذي يسبق العاصفة.. أو المرتبط بالطقس:**

ليست بيئتنا الاصطناعية الوحيدة الزاخرة بتركيزات عالية من الإيونات الإيجابية. فغالباً ما تحدث زيادة كبيرة فى تركيزات الإيونات الإيجابية عند

انخفاض الضغط البارومترى الذى يسبق العاصفة، بحسب الدراسات التى أجـراها الدكـتـور فليكس سولمان من الجـامعـة العبـرية فى أورشليم. ويقـول سولمان إن الزيادة نفسها تحدث عند هبوب رياح سانتا آنا القوية فى جنوب كاليفورنيا، والرياح الصحراوية فى أريزونا، والرياح الحارة الرطبة فى كندا، والرياح الخريفية فى فرنسا.

لا تستطيع بالطبع أن تحول دون هذه التغيّرات فى الضغط البارومترى، لكن يمكنك الاستعداد لها بتناول مسكّن شائع للألم حين تتنبأ تقارير الطقس بقدوم عاصفة.

☑ **تجنب المرتفعات العالية:**

قد تحـفـز المرتفـعـات العـاليـة استـهـلاك نوبات الصـداع، وخصوصاً لدى المصابين بالشقيقة، بسبب تناقص كمية الأوكسيجين عند الابتعاد عن سطح البحر، فالأوعية الدموية المسؤولة عن نقل الأوكسيجين إلى الدماغ تتوسّع فى محاولة لتعويض النقص، وينتج الصداع بفعل تهيج تلك الأوعية للأعصاب المجاورة.

والواقع أن تأثير المرتفعات يختلف من شخص إلى آخر، لكن الرحلات الجوية والنزهات فى الجبال المرتفعة تفاقم حتماً مشكلة الصداع عند الأشخاص السريعى التأثر.

*** هل يمكنك أن تتغلب على مثيرات الصداع؟**

تكشف الدراسات أن هناك علاقة قوية بين الحبس العاطفى والصداع، ويُعتقد أن نصف حالات الصداع المزمن ناتجة جزئياً عن الكآبة وضغوط الحياة اليومية.. فإذا كنت تظن أن هذه الضواغط تسبب لك الصداع، فهناك الكثير من التدابير التى يمكنك عملها لكى تتخلص من هذا الصداع..



☑ ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء:

تشير دراسة نشرت فى مجلة «صداع» فى عام ١٩٩٣ إلى أن العلاقات الجيدة دواء فعّال فى الوقاية من الصداع. والدراسة التى أجراها الدكتور دول مارتن من جامعة غرب أوستراليا فى نيولاندز قارنت بين الحياة الاجتماعية لمجموعة من ٢٨ شخصاً يعانون من صداع مزمن (صداع واحد فى الأسبوع على الأقل خلال سنة فائتة) وبين حياة مجموعة مماثلة من ٢٨ شخصاً لا يعانون تقريباً من الصداع (أقل من صداع واحد فى الشهر خلال سنة فائتة). وتبيّن أن هناك فرق كبير. فالمجموعة التى تعانى من الصداع أقامت فى الواقع عدداً أقل من العلاقات الاجتماعية مع أفراد العائلة والأصدقاء، وكانت نوعية علاقاتها أدنى من تلك التى أقامها أفراد المجموعة الأخرى.

والحياة الاجتماعية غير الناشطة عند مجموعة الصداع ناتجة ربما من اصداع نفسه. فمن الصعب أن تكون محبوباً حين تشعر بالشفاء. كما أن غياب الدعم الاجتماعى عامل ضاغط بحدّ ذاته، وقادر على زيادة احتمال التعرّض للصداع بحسب رأى الخبراء. والشعور بالوحدة أو الهجر قد يكون مريحاً لكنه يسبّب الصداع للعديد من الأشخاص الذين لديهم استعداد بيولوجى مسبق.

على أية حال، يجدر بالشخص المصاب بالصداع الاعتناء بحياته الاجتماعية بقدر جسمه، وينبغى على الأطباء الذين يعالجون مرض الصداع أن يأخذوا فى الاعتبار تأثير العوامل الاجتماعية.

☑ خفف من حدة الضواغط الحياتية:

ما أهمية الضغط فى استهلال الصداع؟ يجيب الدكتور دافيد هلاس، أستاذ مساعد للطب النفسى وعلم الأعصاب، على هذا السؤال بالطريقة

الآتيـة: «لاحظت بنفسى أنه طالما لم يهـدأ الجو العاطفى فى منزل المريض سيستمرّ الصداع. وثمة احتمال طفيف أن الضغط العاطفى، المبرح أو المزن، يجعل العديد من مرضى الصداع أكثر هشاشة». وبالنسبة إلى أنواع الضواغط المحددة التى تثير على ما يبدو الصداع، يقول الدكتور برنار شولمان، مدير الخدمات النفسانية فى عيادة دايموند للصداع فى شيكاغو إنها: «ضغط العيش فى زواج غير سعيد، أو العمل لرئيس انتقادى ومرعب، أو عيش ساعات طويلة من الحرمان، أو شقاء عائلى». بمعنى آخر، تبدو الضغوط المزمنة والقاسية من أخطر سموم الصداع.

ونجد أيضاً بين المعانين من الصداع المزمن الأشخاص الذين يميلون إلى تعظيم الضواغط البيئية. يذكر شولمان النزعة إلى الكمال، والطموح الكبير، والضمير الحيّ، والانفعالية، والصعوبة فى التعاطى مع الغموض، والحاجات الملحّة إلى تحسّن اجتماعى، والإيثارية المصحوبة فى الغالب بمشاعر الذنب لعدم كون الشخص إيثارياً كفاية. والنتيجة ضغط مزمن، فيما يصبح هؤلاء الأشخاص أقلّ قدرة على حماية أنفسهم من متطلّبات الآخرين المفرطة، ويشعرون بالذنب إن تفادوا الأعمال المرهقة، لا بل إنهم ينخرطون فى مواجهات بغيضة، بحسب قول شولمان.

هل السرّ، إذاً، لتفادى الصداع الناتج عن الضواغط هو ببساطة أن تكون وغداً؟ نعم، إلى حدّ ما برأي الأطباء. فكلما حرّرت نفسك من الحاجة المزمنة لاستحسان الغير، تستطيع فهم ذاتك وتنميتها وتحسينها. إليك بعض النصائح لفعل ذلك، والتى جمعناها من عدد من الخبراء:

١ – لا تخشَ التحدّث إلى عقلك مهما سبّب لك من انزعاج، لأنه أفضل عادة من تكدّس الضغط فى شكل حرمان وامتعاض.

٢- اقبل حدودك. قد تكون السماء الحدود، لكن ذلك لا يعنى الشعور بالذنب لعدم القدرة على الطيران. أبذل أفضل ما فى وسعك، وحاول الشعور بالرضى بهذا وحده.

٣- توقّف عن محاولة إرضاء الغير، لأنك ستنتهى حتماً فى الكذب على نفسك بطريقة ما.

٤- فكّر بطريقة إيجابية. حين تشعر بالانزعاج لما لا تملكه، فكّر بما تملكه.

٥- ابتسم واضحك دوماً. تثبت الأبحاث ذلك، إذ إن الضحك يطلق المواد التى تفرز المعنويات بطريقة طبيعية، ما يجعلك تشعر بالتحسّن حتى ولو لم تقصد ذلك.

٦- لا تخجل من البكاء. يقول معظم الخبراء إن البكاء هو المبدّد الأفضل للضواغط، ولا ينافسه سوى الصراخ بصوت عالٍ شرط أن يكون ذلك فى الوقت المناسب.

٧- إنهض باكراً. يلاحظ معظم الأشخاص المعرّضين للصداع أن بإمكانهم التخفيف من صداعهم إذا استيقظوا قبل ١٠ أو ١٥ دقيقة من وقتهم المعتاد فى الصباح. ففقدان هذه الدقائق القليلة من النوم تعزز الصحّة إذ تجعلك تشعر وكأنك مسيطر أكثر على أمورك طوال النهار.

☑ تعلم الاسترخاء:

بما أن العضلات المشدودة، وخصوصاً فى منطقة العنق والكتفين، سبب شائع للصداع، فإن بذلك جهد لإرخاء هذه العضلات قد يكون استراتيجية واقية فعّالة، وقد ذكر تقرير نشر عام ١٩٩٤ فى مجلّة «الطب السلوكى» أن المرضى الذين تعلّموا أساليب الاسترخاء المذكورة فى ما يأتى شعروا بتحسّن

يقارب الخمسين فى المئة، وكانت النتائج أفضل من تلك التى حقّقتها عقاقير الشقيقة وصداع التوتّر.

خمسة خيارات للاسترخاء

حاول اكتشاف تقنية الاسترخاء التى تلائم نمط حياتك وطبعك. قد يستغرق ذلك وقتاً أطول من تناول بعض الحبوب، لكن هذه التقنيات الخالية من العقاقير أكثر فاعلية وأقلّ خطراً.

☑ (١) الاسترخاء التدريجي:

استنبط هذه التقنية لادكتور إدموند جاكوبسون عام ١٩٢٩، واستمرّت مع الوقت. تقوم هذه التقنية على توتير عضلات الجسم ومن ثم إرخائها «تدريجياً»، أو كل مجموعة من العضلات على حدة. والهدف من ذلك تعليم الجسم كيف يشعر العضل المسترخى (على عكس العضل المشدود بشكل دائم) بحيث يصبح من الأسهل بلوغ الاسترخاء فى أوقات الضغط. ولكن قبل الشروع فى هذه التقنية، عليك أن تتخلص من كل ثيابك الضيّقة، وتنزع نظاراتك أو عدساتك اللاصقة وساعتك وكل الحلى التى تضعها. ثم انتقل إلى مكان هادئ، حيث ما من شيء يصرف انتباهك لثلاثين دقيقة على الأقل، واسمع موسيقى هادئة إن أحببت، وابدأ العملية. يجب أن تستغرق العملية ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، مرة أو مرتين كل يوم – مرة فى الصباح ومرة فى المساء. تجدى هذه التقنية فى الحؤول دون حدوث الصداع أساساً، لكنها نافعة أيضاً فى القضاء على الصداع القائم. ويمكن أن تساعد هذه التقنية على النوم إذا جرت ممارستها قبل الخلود إلى النوم مباشرة.

✔ إستلقِ على ظهرك، على الأرض أو على فراش متين، وضع وسادة



تحت رأسك وركبتيك. تنفّس بعمق وانتظام لعشر ثوانٍ، ثم استنشق الهواء واكبت نفَسك.

☑ إرفع ذراعك الأيمن عمودياً عن الأرض، وشدّه تدريجياً بنسبة ٧٥ فى المئة تقريباً. إبقَ متقلّصاً هكذا لمدة خمس ثوانٍ، ثم ازفر فيما تعيد ذراعك ببطء إلى الأرض. وفى الثلاثين ثانية التالية ركّز على الاسترخاء الذى تشعر به، كرّر هذا التقلّص - الاسترخاء لمرتين أخرتين، ثم إفعل الشىء نفسه مع ذراعك الأيسر.

☑ كرّر هذه العملية نفسها مع عضلات رجليك (رافعاً كل رجل مسافة قدمين عن الأرض ومروّساً أصابعك خلال ثنى الخمس ثوانى)، وبطنك (مقوّساً أسفل ظهرك قليلاً فيما أنت تنحنى)، وكتفيك وظهرك (ملتفاً حول نفسك ومحدّقاً برجليك فيما أنت تنحنى)، وأخيراً وجهك (راسماً التعابير الأكثر غرابة فيما أنت تنحنى).

تذكر أن الهدف من هذه التمارين إطلاعك على الفرق الذى تشعر به العضلات حين تكون مشدودة أو مسترخية؛ لذلك ركّز على هذا الفرق قدر الإمكان. أما الأساس المنطقى لهذا التمرين بعد إدراك الفرق، فهو القدرة على معرفة متى ينبغى شدّ بعض العضلات بطريقة لا إرادية خلال أوقات الضغط العاطفى، ومن ثم إرخاءها.

☑ (٢) تقنية استجابة الاسترخاء:

إن بدت لك الطريقة السابقة معقّدة قليلاً، يمكنك اختيار تقنية استرخاء أقصر وأقلّ تطلّباً للنشاط الجسدى، وتخلصك من الصداع الناتج عن الضواغط، وقد استنبط هذه التقنية الدكتور هربرت بنسون، أستاذ مساعد للطب فى جامعة هارفارد الطبية، وهى مصمّمة لتجعلك تسترخى

تماماً مثلما تفعل الأساليب الأخرى الأكثر قساوة مثل التأمّل المتسامي واليوغا.

إجلس بهدوء في كرسي مريح وتنفّس ببطء وعمق، وكرّر كلمة أو جملة قصيرة لها معنى خاص بالنسبة إليك. كرّرها كلما تزفر الهواء. لا تقلق إن غابت عن ذهنك الصورة الكامنة وراء العبارة، وحاول استعادتها. والواقع أن هذا التمرين يهدف إلى مساعدتك على إخضاع السيطرة العقلية الضرورية لمثل هذا الاسترداد. وستتمكّن من استخدام هذه القوة في ما بعد لاستعادة أفكار الهدوء خلال أوقات الضغط المسببّة للصداع. مارس هذا التمرين ثلاث مرات يومياً، إن أمكن، مدة ٢٠ دقيقة على الأقل في كل مرة.

☑ **(٣) تقنية التأمـل :**

تقنية التأمل عملية مشابهة لاستجابة الاسترخاء المذكورة آنفاً، تكرّر خلالها صوتاً أو عبارة معيّنة فيما أنت جالس وعيناك مغمضتين، وتدع عقلك يهيم. ولكن لتتعلّم هذه التقنية بالطريقة الصحيحة، ننصحك بأخذ دروس حول التأمّل المتسامي.

☑ **(٤) تقنية التقليم الحيوي الراجع :**

التقليم الحيوي الراجع مفيد للتخفيف من صداع التوتّر والصداع الوعائي، وهو تقنية تستخدم فيها أداة إلكترونية لمراقبة الإشارات الجسدية للإجهاد العاطفي (نبضات القلب، أو ضغط الدم أو توتّر العضلات)، بحيث يتمّ إدراك الاسترخاء على صعيد بيولوجي. ومن الأفضل تعلّم هذه التقنية من اختاصي مدرّب في عيادة، ولكن حين تفهم تماماً، يمكن متابعتها في المنزل بواسطة آلات للتقليم الراجع الأحيائي صمّمت للاستخدام المنزلي.



في معالجة صداع التوتّر، يتمّ وصل أقطاب كهربائية صغيرة بالصدغين لقياس التوتّر العضلي. حين يكون التوتّر العضلي مرتفعاً، تصدر آلة التقليم الراجع الأحيائي أصواتاً حادّة. وحين ينخفض التوتّر العضلي، تنخفض الزصوات، ما يسمح للمشارك في عملية التقليم الحيوي الراجع بقياس فوري لدرجة الاسترخاء العضلي الحاصل. والهدف من كل ذلك أن يتعلّم المريض الاسترخاء من دون مساعدة الآلة. وتظهر الأبحاث نجاحاً ملموساً في هذا الصدد. وجدت الدراسات التي أجريت في عيادة دايموند للصداع، مثلاً، في شيكاغو أن الطريقة فعّالة في التخفيف من حدّة الصداع ومدّته وتواتره لدى ٦٨ في المئة من المرضى الذين خضعوا لهذه التقنية.

☑ (٥) الاسترخاء باليوجا:

توصف اليوجا في الغالب على أنها تأمّل بواسطة الحركة، وهي تسعى إلى إراحة الجسم من خلال سلسلة معقّدة من التمارين والحركات الهادفة إلى جلب السلام العاطفي والجسدي لجسم الإنسان. وهذه العملية بالغة التعقيد بحيث لا نستطيع شرحها هنا، ومن الأفضل لك أن تتعلّمها من مدرّب أو كتاب أو شريط فيديو.

☑ عالج الصداع بلمسة من يدك (اضغط على الألم لإبعاده):

يقول د. «هوراد كيرلاند»، وهو من الأطباء المتخصصين لعلاج الصداع بأمريكا: إن على الفرد أن يلجأ لاستخدام إبهاميه إذا ما أحس بآلام الصداع، ويقوم باتباع طريقة الضغط بالإبر (Acupressure)، ولكن بدون استخدام إبر. إن الضغط باستخدام حافة ظفر الإبهام غير الحادة على بعض النقاط العصبية الخاصة يساعد على تخفيف حدة الآلام التي يشكو منها الفرد. إن معظم أنواع الصداع وأكثرها شيوعاً تستجيب للضغط على نقطتين رئيسيتين

على الرأس، ونقطتين أخرتين على الكفين تعدان ثانويتان أو مساعدتان للنقطتان الأوليتان.

إن النقطة الرئيسية الأولى تقع بالقرب من العين. اتجه إلى تلك النقطة التى تقع فى منتصف الطريق بين الركن الخارجى للعين والنهاية الخارجية للحاجب، فى هذه النقطة المعينة يشعر الفرد بأن إصبعه تقع على حافة عظمية وهى الضلع الخارجى لتجويف العين، بعد ذلك تحرك على الخلف مسافة تساوى عرض إصبع واحدة فى اتجاه الأذن، وبذا تشعر أنك تلمس بإصبعك انخسافاً صغيراً فى عظام الوجه وهذه النقطة هى النقطة الرئيسية الأولى.

أما النقطة الرئيسية الثانية فتقع عن قاعدة الجمجمة، ابحث عن البروز العظمى الذى يقع خلف الأذن والذى يُطلق عليه اسم (العظمية اللحمية) (Bone mastoid) ثم ابحث عن أخدود عضلى كبير يوجد فى منتصف خلف العنق، وبين هاتين النقطتين يوجد على كل جانب من جانبى العنق أخدود أصغر حجماً يقع بين عضلتين. اجعل اصبعك تسرى عبر هذا الأخدود إلى أعلى حتى تصل إلى قاعدة الجمجمة ثم اضغط بقوة إلى الداخل وإلى أعلى خلف العظام الموجودة فى هذه النقطة الرئيسية الثانية.

والآن لنبحث عن النقطة المساعدة الأولى، ضع يدك منبسطة بحيث تفرد الثنية الجلدية الغشائية عند قاعدة الإبهام. إن النقطة هى ذلك المثلث من البشرة الواقع بين الإبهام والسبابة على ظهر الكف، وهو يقارب هذه العظمة التى تمتد من قاعدة أصبع السبابة وإلى مفصل الرسغ، وتقع هذه النقطة على جانب هذه العظمة المواجهة للإبهام، ولكنها أقرب إلى إصبع السبابة. إنك ستصل أعلى هذه النقطة، إذا ما ضغطت بكل قوتك فى هذا

الموضع، ولتعلم أن الضغط فى هذه المنطقة قد يسبب بعض الألم تماماً كما لو تلقيت صدمة عنيفة على عظمة كوعك.

أما النقطة المساعدة الثانية فتقع على مفصل الرسغ. افرد إبهامك واجعله يتجه إلى الخلف كأكثر ما يمكنه ذلك، فى هذه الحالة تلاحظ بروز اثنين من الأوتار العضلية الطويلة، وعند منطقة انتهاء هذين التربن عند الرسغ، يوجد تجويف صغير، وفوق هذا التجويف مباشرة يوجد بروز عظمى صغير لمسافة عرض إصبعين اثنين.

ولتخفيف حدة ما يعانى منه الفرد من صداع عليه أن يبدأ أولاً بالضغط على كل من النقطتين الإضافيتين ضغطاً شديداً حتى يشعر بالألم، وعليه أن يضغط على كل نقطة مدة (١٥ - ٢٠) ثانية، إما باستخدام ضغط مستمر ثابت أو بالضغط ثم التوقف عن الضغط مرات مرات خلال هذه الفترة، بعد ذلك يمكن للفرد أن يتجه إلى النقطتين الرئيسيتين ليضغط على كل زوج منهما فى آن واحد وبنفس الطريقة السابقة.

*** ونذهب سوياً إلى فرنسا[1] لنرى ماذا يقولون عن علاج الصداع بالضغط:**

ربما يكون الصداع هو أكثر الآلام انتشاراً، وأسبابه كثيرة جداً. والفحص الطبى الدقيق يجب أن يتم. ولكن يمكن إزاحة آلام الصداع من ثلاث نقاط تعتمد على نوعية الصداع ومكانه.. فهناك صداع فى مقدمة الرأس، أو فى جانب الصدغين، ~~وهناك صداع فى مقدمة الرأس، أو فى جانب الصدغين،~~ وهناك صداع فى مؤخرة الرأس فى مكان الاتصال مع الرقبة.. وهناك صداع الجمجمة نفسها، ويصعب تحديد مكانه فهو يشمل الرأس كلها..

(١) مبتكر هذه الطريقة هو الدكتور «روجر دالت» وهو متخصص فى طب الأعصاب بمستشفى بياجون فى باريس ولقد جربت طريقة «روجر دالت» بواسطة مئات الآلاف من الناس وأخذ كل واحد منهم بصفتها لصديقه حتى نالت شهرة واسعة فى جميع أوساط البشر.

بالنسبة للنوع الأول الموجود فى مقدمة الرأس أو الصدغ سواء كان فى جانب واحد أو الجانبين، فإن النقطة المؤثرة موجودة فى رسغ اليد، فى نفس المكان الذى يشعر فيه الإنسان بالنبض ولكن نحددها بدقة فى الرسغ الأيمن على سبين المثال.

✔ افتح يدك اليمنى بحيث يكون الكف إلى أعلى والإصبع الأكبر للخارج، ادخل إصبعك الأكبر فى اليد اليمنى مع إصبعك الأكبر فى اليد اليسرى، وضع بقية أصابعك اليسرى خلف ظهر اليد اليمنى، وسوف يقع إصبعك السبابة إذا كان فى خط مستقيم على النقطة الحساسة، وبعد أن حددت النقطة تبدأ فى الضغط، فإذا كان الصداع فى مقدمة الرأس عليك أن تجرى التدليك فى الرسغ الآخر، بمعنى أنه لو كان الصداع موجوداً فى الجانب الأيسر عليك أن تجرى التدليك فى الجانب الأيمن والعكس بالعكس.

✔ * **بالنسبة للصداع الموجود في مؤخرة الرأس،** لكن النقطة المؤثرة موجودة فى الإصبع الآخر فى جانب اليد، اطو يدك نصف طية، استعمل الإبهام فى الضغط على العظمة المشطية الخامسة فوق ظهر اليد وسوف تشعر بقليل من الألم عندما

تضغط عليها، وهى النقطة التى يجب أن تدلكها.. وبالطبع سوف تدلّك اليد اليمنى إذا كان الألم فى الجانب الأيسر، والعكس بالعكس.

☑ * **بالنسبة للصداع الذي يشمل الرأس كلها:** يمكن تدليك كل النقط السابقة بالإضافة إلى نقطة أخرى وهو موجود فى الجانب الخارجى من الساق، ولكى تجدها بدقة حاول أن تكتشفها بواسطة الإصبع الأكبر وبقية الأصابع بعد أن تضع إصبعك الأصغر على بروز الكعب، وراقب الرسم الموضح أمامك، اضغط على هاتين النقطتين بيدك فى وقت واحد مع تقاطع اليدين.



ومن جهتنا نقول لك: أمامك الآن طريقتان لعلاج الصداع بالضغط، استخدم منها ما يروق لك، ولا مانع مطلقاً من تجربة مثل هذا النوع من العلاج، فهو إن لم يكن يفيد فلن يضر، وبشكل عام، لهذا العلاج كما يقول عنه صاحبه: فعال جداً للحد من الصداع، ماعدا الصداع الناتج عن أورام المخ أو الحالات الخطرة وقانا الله شره.

☑ **افرك الألم أو حكه لإبعاده:**

يقول الدكتور دايفيد فاردون، جراح عظام ومؤلف كتاب «حرّرنفسك من ألم العنق والصداع»، إن التدليك القوى وسيلة يدوية أخرى مفيدة للصداع. وتدليك فروة الرأس مفيد لصداع التوتر أكثر مما هو للصداع الوعائى، وهو يقضى على الألم بإعادة دفق الدم إلى المناطق التى لا تصل إليها الكمية

الكافية بفعل العضلات المشدودة. وتذكّر أن دفق الدم المفرط هو سبب الألم (صداع الشقيقة).

ويمكنك إعادة دفق الدم إما بتدليك الجبهة والعنق وفروة الرأس بأطراف أصابعك (كما لو أنك تغسل شعرك) أو باستخدام فرشاة شعر قاسية الهلب. إن كنت تستخدم أطراف أصابعك «إبدأ بجبهتك واضغط بعمق على شكل دوائر صغيرة»، يقول فاردون. أنقل هذا التدليك ببطء إلى صدغيك، ثم فوق أذنيك، وأخيراً إلى عضلات أسفل عنقك وكتفيك. وإذا اخترت فرشاة الشعر، إتبع الطريقة نفسها واستخدم الحركة الدائرية نفسها.

☑ **طارد الألم بالحرارة:**

ثمّة طريقة أخرى لجعل الدم يتدفّق فى أوعية الرأس والفروة، وبالتالى التخفيف من حدّة الصداع، وهى توجيه الحرارة إليهما، بحسب رأى اختصاصى الصداع جلين سولومون من عيادة كليفلاند. فتدفّق الدم من جديد يمدّ العضلات «المختنقة» بالأوكسيجين ويساعد أيضاً على منع ترسّب التكسينات المسبّبة للألم.

ولبلوغ هذه النتائج، ينصح سولومود بوضع وسادة ساخنة فى أسفل الرأس لمدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة. وإن أردت أن يتغلغل الدفء أكثر داخلك، خذ دشاً ساخناً موجّهاً الرذاذ مباشرة إلى أسفل عنقك، أو حماماً ساخناً ورأسك وعنقك فوق سطح الماء. وإذا عانيت من دوار أو تغيّر فى ضغط الدم، إستشر طبيبك على الفور.

☑ **لطف الألم بالثلج:**

إن كنت تعانى من صداع وعائى، فإنك تعانى من فائض وليس نقص فى دفق الدم فى أوعية الرأس والفروة. إليك الثلج إذاً. ضع الثلج على الرأس

والفروة، فتتقلّص أوعية الدم وينخفض بالتالى دفق الدم والألم المرتبط به، يقول شيفتل. ويوصى بقطعة ثلج مغلّفة بمنشفة، أو بمجموعة من الخضار المجلّدة، أو بوسادة ثلج خاصة متوافرة فى معظم المحلات. ضع الرزمة الباردة على جبهتك أو أعلى رأسك ما إن تشعر ببداية الصداع.

☑ **جرّب الوخز بالإبر الصينية لعلاج صداعك:**

يقال إن الوخز استُوحَى من ملاحظة المعالجين الصينيين قبل ميلاد المسيح، وأن الجنود الذين أصابتهم السهام تخلّصوا من أمراض كانت تلازمهم لسنوات. ثم تطوّر هذا الأسلوب ليصبح نظاماً مفضلاً يعالج أمراضاً جسدية مختلفة باختراق الجلد فى أماكن معيّنة بواسطة إبر حادّة، ولا تزال هذه الطريقة مستمرّة حتى اليوم على أيدى مجازين بالوخز بالإبر، نال معظمهم شهادات فى الطب التقليدى. ورغم أن فاعلية هذه الطريقة لا تزال موضع جدل، فقد كشفت دراسة بريطانية أن ٨٠ فى المئة من مرضى الصداع المزمن شعروا بالشفاء التام أو بتحسّن كبير بعد الخضوع للوخز بالإبر، علماً أنهم لم يلقوا أى تحسّن بعد الخضوع لعلاج طبيبين على الأقل.

إسأل طبيبك أو المركز الصحى أو المستشفى الموجود فى منطقتك عن اسم حامل إجازة الوخز بالإبر فى منطقتك إذا كنت تعانى من صداع مزمن..

☑ **غيّر إضاءة منزلك:**

يقول الدكتور روبرت بارون، عالم نفسى صناعى وأستاذ فى معهد رينسلير المهنى فى تروى نيويورك، إن حسور العين قد يسبّب الصداع أحياناً، بالإضافة إلى تدفّق الدم الغزير إلى الرأس والفروة، ويُعزى ذلك إلى الضوء غير الملائم. فالضوء الفورى قد يرهق العينين إذ إنه يومض ٦٠ مرة

تقريباً فى الثانية رغم أنه يبدو «ثابتاً» على الدوام. إن كنت تملك أضواء فلورية فى منزلك أو مكان عملك، حاول استبدالها بمصابيح تقليدية، لأن ذلك قد يخمد بعضاً من صداعك.

☑ الجأ إلى العزلة:

«لعل أبسط شيء تستطيع القيام به للتخفيف من صداعك التوجّه إلى غرفة هادئة ومظلمة والتمدّد فيها»، يقول سولومون. فأى نوع من الحركة قد يزيد من حدّة الصداع، مثلما يفعل الضوء والضجيج. إنسحب إلى غرفة نومك، إنزع عنك كل الثياب الضيّقة واخلع حذاءك، وأنزل الستائر، وأطفئ الأنوار، ودع السكون يتولى الباقى.

الاستعداد العقلي

مثلما يعتبر الجسد مركزاً مهماً لبلوغ الاسترخاء الضرورى للتخلّص من الصداع، كذلك هو العقل – المكان الذى يستهلّ فيه الضغط والقلق هجومهما فى الغالب على صحّتنا. إليك بعض التقنيات العقلية المستخدمة حالياً بنجاح فى معالجة الصداع.

☑ عالج صداعك بالإيحاء: تخيل ألمك بعيداً:

الإيحاء أو «التخيل»، عموماً، تقنية تتحفز خلالها القوى الشافية فى الجسم باستحضار صور عقلية لأشياء أو مناظر إيجابية ومرضية»، تشرح جينى ساتكليف فى «الكتاب الشامل لتقنيات الاسترخاء».

هل يبدو ذلك مثل التفكير بأمنية؟ تقول الدكتورة دونا كوبلاند، طبيبة نفسانية ورئيسة قسم التنويم النفسانى فى الجمعية النفسية الأميركية، إن التخيّل «قد يكون أداة فعّالة جداً لمواجهة الألم والقلق».



ويكون الأمر مثالياً لو علّمك اختصاصي هذه التقنية. لكن الدكتورة كوبلاند تقول إنه بوسع العديد من الأشخاص، إذا صمّموا فعلاً على ذلك، التوصّل إلى نتائج إيجابية من تلقاء أنفسهم.

حين تشعر في المرة التالية أن الصداع آتٍ صوبك، إنسحب إلى مكان هادئ، واجلس أو تمدّد، أغمض عينيك، وتخيّل بحيوية واحداً أو أكثر من المشاهد الآتية:

- تخيّل نفسك وأنت تغوص في محيط هادئ وتتمدّد على شاطئ رملي أبيض جميل.
- تخيّل نفسك وأنت تقف على رأس جبل مغطى بالثلج وتتنفّس هواءً بارداً ومنعشاً.
- تخيّل نفسك وأنت تسترخي في مغطس دافئ مليء بفقاقيع الصابون.

وإن كنت تستطيع استحضار صور أكثر تلطيفاً من هذه، إفعل ذلك. فأي مشهد يريحك شخصياً سيكون له أثر مهدّئ بالغ الفاعلية.

☑ **اهرب من الألم ضمن نفسك أو ذاتك:**

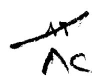
طوّر هذه التقنية العالم النفسي الألماني جوهانس سكولتس في الثلاثينيات، وهي تسعى إلى التخفيف من الألم بإرخاء الجسد بواسطة أوامر عقلية معيّنة مصمّمة لبلوغ حالة تشبه التنويم. ويقول الدكتور سيمور دايموند إن أشهر عيادات الصداع تضمّ معالجين يعتمدون طريقة الهروب من الألم ضمن الذات.

من الأفضل أن يتولّى طبيب مجاز تدريب هذه التقنية، لكن باستطاعة المرء تعلّمها بنفسه إن صمّم على ذلك، إن كنت ترى أنه بوسعك فعل ذلك، إليك كيف تتصرّف:

- تمدّد فى مكان هادئ، حيث لا يزعجك أحد.
- تنفّس بعمق وابدأ تكرار الجمل الآتية حتى يتحقّق مفعول كل منها:
  - ✔ «رجلاى وذراعاى ثقيلان».
  - ✔ «رجلاى وذراعاى دافئان».
  - ✔ «قلبى منتظم وهادئ».
  - ✔ «تنفّسى ثابت وهادئ».
  - ✔ «بطنى مرتخ ودافئ».
  - ✔ «جبهتى باردة ومشرقة».
- وحين تبلغ كل هذه الحالات، استمر فى تكرار الجملة الأخيرة فيما أصابعك متشابكة كتوكيد جسدى على ما حقّقته. وعلى التمرين بأكمله أن يستغرق ٣٠ دقيقة تقريباً،، وينفّذ ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل، أو كلما فاجأتك نوبة الصداع.

☑ جرّب بالتحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد للقضاء على الصداع:

يعتمد التحفيز الكهربائى للأعصاب عبر الجلد لمعالجة ألم الظهر والعنق والمفاصل والعضلات وكذلك للصداع. إنه تقنية تستخدم تياراً كهربائياً متناوباً منخفض القطبية للقضاء على الألم من خلال تحفيز توليد المواد الطبيعية القاتلة للألم، التى تحول أيضاً دون نقل اندفاعات الأعصاب. يتمّ وصل الأقطاب الكهربائية بجلد المنطقة التى يشعر فيها بالألم، ويرسل من ثم تيار كهربائى نابض عبر هذه الأقطاب. وبعد ٣٠ دقيقة، يشعر المرء بانخفاض ملموس فى حدّة الألم، وإن كان مؤقتاً فى معظم الحالات.



جرى مؤخراً استنباط طريقة جديدة فى التحفيز الكهربائى للأعصاب عبر الجلد تقوم على استعمال تيار كهربائى مباشر بدل المتناوب. وقد اختبرها باحثون فى كلية سرى راماشندرا الطبية فى الهند، وأظهرت نتائج مشجعة. فبالطريقة الأولى القائمة على معالجة يومية بالتيار المتناوب، شعر جميع المرضى البالغ عددهم ٤٨، باستثناء اثنين فقط، بعودة الصداع إليهم بعد يومين فقط من توقف العلاج، فيما لاحظ ٤٨ مريضاً خضعوا للتيار المباشر اختفاء الألم لستة أشهر على الأقل.

ثمّة آلات للتحفيز الكهربائى للأعصاب عبر الجلد مخصّصة للاستعمال المنزلى، لكننا ننصح بتلقّى العلاج من اختصاصى متمرّن، فى البداية على الأقل. إسأل طبيب عائلتك، أو أى مستشفى أو مركز طبى موجود بقربك، عن أسماء الاختصاصيين فى منطقتك لمساعدتك

☑ علاج الصداع باستخدام الماء كعلاج طبيعي:

يقول «جيل ليسار» المتخصص فى معالجة الأمراض الجسدية والنفسية: إنه عالج بواسطة الطب الصينى والاستحمام العديد من هذه الحالات، وخلص إلى طريقتين لا ثالث لهما: المعالجة بالاستحمام والمعالجة بالماء، وكلا الطريقتين تعيد إلى الجسم توازنه وإلى النفس صفاءها المفقود.

ولما كان الصداع ناتج عادة من قصور فى الدورة الدموية بالمخ، فإنه يزول حالاً بعمل حمام تصاعد للقدمين، أو حمام نصفى أو صب الماء البارد فوق الجزء الأعلى من الجسم.

☑ الحمام النصفي البارد:

وفيه يُملأ البانيو إلى ما يقرب من النصف، ويجلس المستحم فيه تدريجياً – وعلى مهل – ثم يدلك بيديه فخذيه وساقيه، ويغرف بالماء ويصبه فوق

كتفيه نحو الظهر ثم يدلك صدره وبطنه، وعليه أن يظل فى حركة مستمرة ودون توقف وهو داخل الماء وبعد الانتهاء يخرجة من الماء ويزيل ماعلق منه فوق جسمه براحة اليد ثم يرتدى ملابسه بسرعة، ويعمد إلى تدفئة جسمه فى الفراش أو بواسطة المشى أو القيام بحركات رياضية، والحمام النصفى البارد من أنجح الوسائل لتقوية الأجسام الضعيفة وترويض الجسم على تقبل قسوة الطبيعة والقدرة على مقاومة عواملها، وجعل الإنسان قادراً على التكيف مع التحولات الحرارية وتنشيط الدورة الدموية.

☑ **الدلق (صب الماء البارد فوق الجزء الأعلي من الجسم):**

يُستعمل «للدلق» إبريق كبير أو فرشة أو صنبور (حنفية) أوخرطوم من الكاوتشوك أو النايلون يصل بصنبور ماء، ويستعمل «للدلق» الماء البارد، ويُدلق على المكان المراد معالجته بتأنى وبيد ثابتة، وبدون إحداث ضغط على الجلد من الماء المدلوق.

ويباشر الدلق دائماً عند الجزء البعد عن القلب لصيانته من الصدمة (Shock) فعند الدلق فوق الأطراف مثلاً يباشر به من عند الأصابع ثم يصعد به نحو الأعلى حتى بلوغ الحد المطلوب. وهكذا، ويحذر الدكتور «كنيب» اختصاصى العلاج بالماء، من عواقب صدام المرضى بحمامات باردة تتم عن طريق «الدش» وينصح هؤلاء المرضى بأن يوصلوا الماء إلى أطراف الجسم والمناطق البعيدة عن القلب أولاً ثم رويداً رويداً حتى تغمر المياه الجسم كله بهدوء.

ويتفق الدكتور «سلمانوف» مع الدكتور «كنيب» فى القول بوجوب تهيئة الجسم وإعداده قبل الاستحمام بحيث تكون حرارته عادية ليتمكن من مواجهة المياه الباردة، وإلا فمن الأفضل تأجيل الحمام. ويضيف «سلمانوف»

إن على المريض مضاعفة تنفسه خلال الحمام والعمل على إبقاء عضلاته مسترخية قدر المستطاع لأن التشنج وتوتر الأعصاب لا يواتيها تدفق المياه على الجسم. وأفضل الأوقات لمثل هذه الحمامات هى قبل الطعام أوبعده بساعتين على أن يكون المريض فيها هادئاً ينعم بالاسترخاء بدرجة مقبولة.

ومن النادر استعمال الدلق فوق الجسم كله إلا عند الأصحاء الأقوياء الذين روضوا أجسامهم على تحمله، أو بعد الانتهاء من حمام كلى ساخن لإعادة النشاط إلى الأعصاب. والدلق بصورة صحيحة ليس بالأمر السهل بل يتطلب هدوءاً وخبرة، ويلاحظ أن يستمر الدلق فى مكان واحد إلى أن يظهر الاحمرار على الجلد المعالج كله، والدلق أقوى وأطول تأثيراً من المسح أو الحمامات الباردة لأن الماء فيه يتجدد باستمرار ولا يفقد شيئاً من برودته، وبعد الانتهاء من الدلق تُجفف الأجزاء المعرضة للهواء فقط كاليدين والرقبة، وفيما عداها يُمسح الماء براحة اليد فقط، وتُرتدى الملابس ليدفأ الجسم بعد ذلك بالمشى أو بالحركات الرياضية أو باللجوء إلى الفراش. ولا تنس كما يقول «أبقراط» أن عملية انصباب الماء البارد على الجسم تهدئ انتفاخ العروق والتهاب المفاصل، كما تخفف من حدة الآلام والتمزق العضلى، وتساعد على إزالة الألم. ولكن تفضيل الدلق على استعمال الوسائل الأخرى (مثل الطريقة السابقة) من طرق استعمال الماء البارد ليس منوطاً بأمراض معينة بقدر ما هو منوط بشخصية المريض وملائمة إحدى الطرق له، ولا شك أن انتفاء الطريقة الملائمة والأفضل لكل شخص يتطلب خبرة وتقديراً للنتائج تُكتسبان بالتجارب والمران وتفهُّم الموضوع.

☑ طريقة الدلق فوق أعلى الجسم:

يبدأ بالدلق فوق العضدين، حيث يقف المريض وجسمه الأعلى عارياً خلف حاجز من الخشب، وينحنى فوقه مستنداً بكلتا يديه فوق لوح من



الخشب. يبدأ بصب الماء فوق أصابع اليد ثم يصعد به تدريجياً حتى الكتف حيث يدار به بضع مرات حول الكتف ثم ينزل به على الجانب الآخر وبنفس الطريقة حتى احمرار الجلد، ثم تكرر العملية على الطرفين لمدة أقصر من الأولى، ثم يرفع المريض ذقنه ويصب فوق الصدر بحركة لولبية ثم ينتقل من فوق المنكب إلى الخلف ويصب فوق الكتف وأعلى الظهر في الجانبين وينتهى صب الماء بالنزول فوق الساعد حتى أصابع اليد.

☑ * الحمام الخردلي التصاعدي للقدمين:

يستعمل مسحوق الخردل كإضافة للحمامات القدمية فقط، وتُعمل الحمامات القدمية الخردلية لمعالجة احتقان في الرأس أو الصدر والصداع والدوار (الدوخة) .. وغيرها.

ولعمله يوضع مقدار ثلاث حفنات من مسحوق الخردل في الحوض المخصص لحمام القدمين، ثم يُضاف إليه مقدار ثلاث ليترات (٣) من الماء الساخن ويحرك المزيج بمغرفة من الخشب إلى أن يتصاعد بخار الخردل المهيج للأنف، وتزداد بعدها كمية الماء الساخن إلى الحد اللازم ويستعمل حالاً لعمل الحمام للقدمين، ومدة الحمام لا تزيد عن عشر دقائق، ومفعول الخردل المطلوب هو تهيج الجلد فقط على أن لا يصل إلى درجة حرق الجلد وتكوين الفقاقيع. فإذا شعر المريض في الحمام الخردلي بحرقان شديد في الجلد يرفع قدميه حالاً من الماء ويغسل جلد القدمين بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه.



☑ علاج صداع الرأس:

إن فى الحبة السوداء شفاءً ناجعاً من صداع الرأس، وطريقة تركيب العلاج على النحو التالى: تلزمنا الأعشاب والنباتات الطبية التالية:

* الحبة السوداء الناعمة * الينسون الناعم * القرنفل الناعم

تُخلط ثلاثة مقادير متساوية من الحبة السوداء الناعمة، والينسون الناعم، ومسمار القرنفل الناعم، ثم تُحفظ هذه الخلطة فى إناء مُغلق يؤخذ منه المقادير المطلوبة من الدواء.

طريقة الاستعمال: ملعقة صغيرة مرتين فى اليوم قبل وجبتى الإفطار والغداء، ويتم بلعها عن طريق الفم.

ولهذا الدواء فعالية كبيرة خاصة فيمن يتعرضون للصداع المستمر لكثرة الإجهاد الذى تتعرض له العين نتيجة للقراءة المستمرة والاطلاع، ويُنصح لهؤلاء الأشخاص بتناول ملعقة متوسطة من هذا الخليط وبلعها، وسوف يشعر المريض بالتحسن. وتفيد هذه التركيبة أيضاً، فيمن أصيب بوجع فى الأسنان، حيث يعض المريض على مكان الألم بلفيفة صغيرة من القماش المسامى تحوى ملعقة صغيرة من الدواء لمدة (١٠) دقائق.

☑ للصداع: يُشرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف ملعقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جداً فى قدر نصف كوب ماء، ثم يُحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل[1].

---

(١) يُصنع زيت الزنجبيل بغلى الزنجبيل المطحون فى الماء، وتقطير البخار وفصل الزيت، وإن لم يتيسر، فيدهن موضع الصداع بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون بنسبة ١ : ٥.

☑ * علاج الصداع الذي وصفه النبي ﷺ :

- روى البيهقى عن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى ﷺ كان إذا نزل عليه الوحى صُدع فيغف رأسه بالحناء.
- روى ابن ماجة فى سننه، حديثاً فى صحته نظر هو «أن النبى ﷺ كان إذا صُدِع غلف رأسه بالحناء، ويقول: «إنه نافع بإذن الله من الصداع».

☑ * علاج الصداع الناتج عن حرارة الشمس:

يستلقى المريض على ظهره، ويغمض عينيه، ويوضع فوق جبينه، وصدغيه وكامل رأسه قطعة قماش مبتلة بالخل، ويفضل أن تكون من الصوف وبعد ساعة من الزمن تقريباً يشعر بتحسن حالته.

- علاج الصداع العادي:

☑ تُمزج كمية كافية من الخل مع ضعف حجمها من الماء، تُبلل قطعة من القماش بالمزيج، وتوضع فوق الجبين والصدغين لعدة دقائق، ثم تبدل بأخرى عدة مرات حتى تتحسن الحالة، ويمكن وضع هذه الكمادة أسفل الرأس من الخلف (نقرة الرأس) إذا كان الألم منتشراً إليها.

☑ يُقشر الخيار ويوضع القشر فوراً من الناحية الداخلية فوق الجبهة والصدغين، ويمكن أن يثبت بضمادة لبعض الوقت، ويُفضل أن يغير عدة مرات حتى يتم الشفاء وتزول الآلام.

☑ إذا كان الصداع من النوع الصدغى خاصة، تؤخذ ليمونة وتشطر نصفين، أو تُقطع عدة شرحات وتوضع فوق الجبهة والصدغين، أو تبلل قطعة قماش بعصير الليمون الحمضى، وتوضع فوق الجبهة والصدغين بشكل ضمادة، ويمكن لف الرأس كاملاً فوق الضمادة أوشرائح الليمون،



وبعدها يستريح الإنسان فى السرير لمدة تتراوح بين (٣٠ – ٦٠) دقيقة فتتحسن الحالة وتزول الآلام.

☑ تؤخذ كمية كافية من أوراق النعناع. وتُدق وتوضع على قطعة من الشاش، ويلُف بها الرأس بحيث يلامس النعناع الجبهة مباشرة، ويستلقى المريض، ويغمض عينيه فيهدأ الصداع بعد (٢٠ – ٣٠) دقيقة تقريباً.

☑ *** علاج الصداع اليومي:**

يُنصح الذين يشكون من الصداع اليومى بتناول كمية قليلة من حبة البركة السوداء (الشونيز) مع طعام الإفطار كل يوم حيث يمكن إضافتها إلى مجموعة كبيرة من المأكولات.

☑ *** علاج الصداع المسائي:**

تغلى كمية كافية من الماء ويضاف لها ملعقتان من زهر البابونج اليابس لكل لتر من الماء ويغلى لمدة خمس دقائق ثم توضع القدمين فى الماء المغلى وهو ساخن لمدة (٢٠ – ٣٠ دقيقة)، ثم تجفف الأقدام، وتلبس جوارب صوفية أو جوارب سميكة طوال الليل، فيزول الصداع نهائياً إذا لم يكن ناتجاً عن أمراض عضوية معينة.

*** علاج الصداع عامة:**

☑• يوضع مزيج من خل التفاح والماء (بنسب متساوية) فى وعاء على النار إلى أن يغلى وينتشر بخاره فى الهواء. ثم ينكب المريض بوجهه فوق الوعاء ويستنشق البخار المتصاعد منه لمدة كافية، فإن آلام الصداع تختفى أو تخف حدتها بالتدريج حتى تزول كلية ويشعر المريض بالارتياح.



(ويتم صنع خل التفاح بتقطيع ثمار التفاح دون نزع البذور ثم توضع فى إناء وتترك عدة أيام حتى يتم التخمر، ثم يصفى ويستخدم الخل بعد ذلك فى المعالجة).

- ☑ تؤخذ عدة ثمرات من ثمار البيلسان الطازجة وتعصر ويُشرب من العصير كمية تناسب سن الإنسان ووزنه، والكمية المستعملة عادة تتراوح مابين نصف كوب إلى كوب تقريباً.
- ☑ بابونج: يُشرب مغلى البابونج بنسبة ملعقة كبيرة لفنجان ماء.
- ☑ ريحان: يُشرب مغلى الريحان، بنسبة ملعقة كبيرة لفنجان ماء.
- ☑ مريمية: يُشرب مغلى المريمية بنسبة ملعقة كبيرة لفنجان ماء.
- ☑ نعناع: يُشرب مغلى النعناع، بنسبة قبضة من الورق لفنجان ماء، كذلك تعمل عجينة من أوراق النعناع الطازجة، بعد هرسها مع قليل من الماء، وتوضع هذه العجينة على الجبهة.
- ☑ يحضر مسحوق من كميات متساوية من بذور الخردل، وعاقر قرح، وزنجبيل ويُعجن بالكمسل (بالعسل) فوق نار هادئة، ويفجهز (ويجهز) على هيئة كريات صغيرة. توضع الكرة فى الفم وتستحلب فى جانب الفك، وبخاصة إذا كان الصداع فى نصف الرأس، حسبما ترى، وبعد استحلاب بضع كريات حسب الحاجة، ستشعر بسريان الدماء والدفء فى الرزس (الرأس)، وتزول النزلة من الرأس، وينتهى الصداع، واحترس من تيارات الهواء والبرد أثناء استحلاب هذه الكريات.
- ☑ ~~لعلاج الصداع يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون، ويخلط ذلك سوياً، ويؤخذ منه~~ (مكرر)

(يوضع بدلاً منه المطلوب ما يلى:)

☑ يستعمل عسل النحل فى علاج الصداع العصبى إذ أنه يكون سبب هذا الصداع آلاماً فى الرأس والعين أو انفلونزا. فبعد تناول العسل عن طريق الفم أو استعماله مخففاً كقطرة للعين أو نقط فى الأنف، يزول الصداع وتتلاشى آلام العين وتزول

الفصل السابع

علاج الصداع بالعقاقير الطبية

متى تذهب إلى الطبيب؟

- عندما ينشأ نوع جديد من الصداع أو نمط جديد من آلام الرأس أو عندما يكون هناك شيء غير عادى فى الألم.
- عندما يبدأ الصداع فجأة، خاصة إذا كان مصحوباً بتشنج فى العنق، تقيؤ أو طرفة ما.
- عندما يكون الصداع مرتبطاً بتشنج العنق والحمى.
- عندما يكون الألم حاداً جداً لا يمكن علاجه بواسطة المسكن العادى.
- عندما يصبح الصداع متوتراً بشكل متزايد أو عندما يؤثر توتر الصداع فى العمل أو الحياة الاجتماعية، أو اهتمامات وقت الراحة.
- إذا زادت نوبات الصداع فى الشدة والمدة.
- إذا رافق الصداع اضطراب أخرى مثل.

١- تأثر النظر أو التوازن.

٢- الشعور بالوهن أو الإغماء خلال النوبات.

٣- فقدان الشهية وانخفاض الوزن.

٤- نشوء ضعف أو تخدر فى جانب من جسمك أو وجهك.

٥- تأثر الكلام، الذاكرة أو الرؤية.

- إذا كان الصداع يجعلك مكتئباً.
- عند نشوء الصداع فور البدء بعلاج جديد.
- عندما يقلقك الصداع أو يقلق أفراد عائلتك.

ماذا تتوقع من الطبيب؟

☑ ١- التاريخ الطبى للحالة المرضية.

☑ ٢- المعاينة الطبية.

☑ ٣- الاستقصاء ويشمل: فحوص الدم - تصوير طبقى محتسب CTOR CAT SCAN. تصور شعاعى للشرايين - مجموعة من صور الأشعة للرأس وهذا أمر غير طبيعى إذا كان للصداع سبباً خطيراً كامناً - بزل النخاع إذا كان هناك احتمال لوجود التهاب فى أغشية الدماغ أو نزيف فى الأوعية الدموية. وتؤخذ عينة من السائل المخى الشوكى وتحلل بحثاً عن وجود الدم، البكتريا أو مكونات أخرى من السكر والبروتين - الاستئصال الشريانى إذا كان التهاب شرايين الجمجمة محتمل، ~~فتؤخذ عينة صغيرة من أحد الشريانى إذا كان التهاب شرايين الجمجمة محتمل~~، فتؤخذ عينة صغيرة من أحد الشرايين السطحية عند مقدمة الرأس أو جلدة الرأس لتُرى تحت المجهر).

ثانياً: العقاقير الطبية لمعالجة الصداع:

وهى مسكنات الألم.. وتعمل هذه المسكانت على التقليل من حدة الألم.. فإذا قررت (مستغنياً عن العجلات المكملة (الطبيعة): الاسترخاء -

الأعشاب – الإبر.. وغيرها) فليكن ذلك فى بداية سير الصداع، وهناك سببان لذلك.

الأول: هو أنه إذا انتظرت طويلاً، معتقد أن الصداع سيزول من تلقاء نفسه – فقد يتطور الصداع إلى درجة من الشدة حيث لا مجال لتأثير مسكنات الألم.

السبب الثاني: هو التقيؤ قد يوقف عملية امتصاص الأقراص وبذلك يصبح الدواء عديم أو قليل الفعالية، ومسكنات الألم لا تشفى الصداع بل تخفف الألم لمدة ثلاث أو أربع ساعات ليس إلا.

فإن عجزت عن مقاومة حدوث الصداع، يمكنك على الأقل أن تفعل ما بوسعك لتحول دون تطوره إلى الأسوأ. هذا يعنى أن تحمل مسكن الألم معك، ولكن أى مسكن؟ فمن حيث تأثيرها على الألم فالخيار محصور فى الأسبرين والباراسيتامول، والكويين إما على حدة أو مركبة ومع الكافيين أيضاً.

الأدوية الشائعة لمعالجة الصداع: وهى متوفرة للجميع، نذكر منها:

☑ **الأسبرين:** له خصائص مضادة للالتهاب وهو مخفف للحمى أيضاً، والجرعة المنصوح بها هى (٣٠٠ – ٩٠٠مجم) أى قرص إلى ثلاثة أقراص تؤخذ بعد الأكل مع بعض الماء أى كل أربع على ست ساعات. ويجب الامتناع عن الأسبرين فى الحالات الآتية:

١– الأشخاص الذين يعانون من القرحة أو عُسْر الهضم لأن الأسبرين يثير المعدة ويزيد إمكانية النزيف لديهم.

٢– لبعض حالات مرضى القلب.

٣– المصابون بالربو والذين يعانون من ردات فعل الحساسية والنساء خلال

الحمل.. وإذا أصبح البراز أسوداً يجب أن تتوقف فوراً عن الدواء وأن تذهب إلى الطبيب فإنك بحاجة للمساعدة الطبية.

☑ **الباراسيتامول:** أقل إثارة من الأسبرين، لكن الجرعة الزائدة منه يمكن أن تكون خطيرة للغاية فهى تسبب إصابة الكبد وقد تستر هذه الإصابة أربعة على ستة أيام غير أن هذه العوارض الجانبية نادرة جداً. والجرعة المنصوح بها هى خمسمائة مجم إلى جرام واحد (قرص إلى قرصين) كل أربع ساعات.

☑ **أيبوبروفين (Ibuprofen):** هو عقار مضاد للالتهابات كالأسبرين ولكنه، بخلاف الأسبرين لا علاقة له بمجموعة عوارض رأى – ولا ينصح به للأشخاص ذوى الحساسية تجاه الأسبرين، أو المصابين بالربو، والجرعة المسموح بها (١,٨ جرام) يومياً على جرعات مقسمة.

☑ **الكافيين:** غالباً غالباً ما يدخل الكافيين فى مستحضرات تسكين الألم ليعطى شعوراً باليقظة وقد يقوى الخصائص المسكنة للألم مع كل من الأسبرين والباراسيتامول.

☑ **الكواديين:** مسكن للألم، ويباع عند الطلب مركباً مع الأسبرين أو الباراسيتامول ويسبب على المدى البعيد الإمساك (وهو يدخل ضمن الأدوية المجدولة التى لا تباع إلا (بروشتة طبيب).

ويجب أن تتذكر أن كل العقاقير الكيماوية لها عوارض جانبية وغير محببة فى بعض الناس، ومسكنات الألم المتوفرة للجميع ليست شواذاً عن هذه القاعدة فمن المهم دائماً أن تقرأ الشرح المرفق بالمستحضر قبل تناوله.

تناول القراص أو البراشيم دائماً مع عدة جرعات من الماء – نصف

فنجان على

فنجـــاى الأقل – وعند الجلوس أو الوقـــوف؛ لا تتناول الدواء وأنت ممدد فالأقراص قد تعلق بالمرىء وتجرحه..!

ماذا يحدث بعد مراجعة الطبيب؟

معظم الأشخـاص الذين يراجعون الطبيب إنما يفعلون ذلك لزيادة التأكد أنه ليس هناك أية مشكلة – أى لا يوجد ورم دماغى أو أى أوعية دموية على وشك الانفجار لا قدر الله ولحسن الحظ يمكنهم التأكد من سلامتهم بعد أول مراجعة أو بعد إجراء الاستقصاء، لماذا كل هذا؟.. لأن التشخيص السليم يقدم خطة سليمـة للعلاج، فإذا تم التـعرف على العوامل المؤثرة نُصح بالابتـعاد عنها: مثلاً زيادة النوم، أو التنظيم فى تناول الوجبات.

لسـوء الحظ يبـدو أن بعض الأشـخـاص مُعرضـون مسبقـاً للصداع مع عوامل مـثيرة مـخبأة لديهم أو تحت سيطرتـهم، وحتى لو لم يكن بالإمكان شفـاء صداعـهم فبـعض التـخفيف من حدته قد يكون ممكناً حيث تصبح النوبات أقل توتراً أو أكثر قابلية للتحكم فيها أو الاثنين معاً.

وأخيراً فإن للعقاقير مكانة مهمة فى معالجة الصداع المزعج والمزمن وخاصة عند فشل تقنيات العلاج الأخرى.

لا تخف من الصداع:

ليكن مـعلومـاً أن حـوالى (٩٠٪) من كل أنواع الصـداع تسـمى أنواعـاً ميكانيكيـة، هذا مـا يقوله د. «ليونيل والبين» استشارى الصداع وأحد أطباء مـعـهد «والبين» الطبى «بلوس أنجلوس» والذى يضـيف مـفسراً: إن الصـداع الميكانيكى أو «الحركى» معناه أنه يتعلق بوضع الجسم وتأثير هذا الوضع على العضلات، الأربطة المفصلية والمفاصل وأن التخلص من مثل هذه الأوجاع

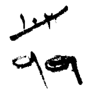
لحتاج لأكثر من تغيير الفرد لطرق تنفسه، ونوعه أو طريقة تحريكه وإبقائه للسانه داخل الفم، وهذه هى نصائح د. والبين:

- ☑ لا تعـتـد النوم على بطنك، فـإن هذا الوضـع يحـتـم عليك ثنى عنقك بحيث تتجه الرأس على أحد الاتجاهين، وهذا يولد ضغطاً كبيراً على جانب عظام الفك وأعلى العنق وهذا يسبب «الصداع»، ولقد ابتكر د. «والبين» وسادة خاصة تجنب الفرد النوم فى مثل هذا الوضع وتمنحه الشيء الكثير من الاسترخاء والاستمتاع بنوم هادئ.

- ☑ تنفس عن طريق الأنف وليس عبر فمك، إن هذا الأسلوب لن يساعدك فحسب على إدخال قدر أكبر من الهواء إلى رئتيك ولكنه يحفظ رأسك وكـتـفيك فى وضع أفضل بالنسبـة للجـسم كـذلك، ويجب عليك ألا تستـخدم عنقك أو الجزء الأعلى من قفصك الصدرى فى التنفس فإن هذه ليست وظيفتـهـا. إن الفـرد إذا اعـتـاد على ذلك فـسوف يسبب احتقانها وهذا بدوره يرسل الألم إلى منطقتى الرأس والكتفين.

- ☑ احفظ لسانك داخل الفم فى موضع يكون فيه قريباً من أعلى تجويف الفم مستقراً فوق تلك الخطوط الباردة التى تمتد على سطح «الحنك الأعلى» (Upper palate) وإلى الحلق قليلاً من أسنانك العلوية لماذا؟ إن اللسان إذا استقر فى موضع خاطئ داخل الفم فإن العضو الذى لا يعدو كونه عضلة صغيرة يستطيع أن يبذل ضغطاً أو شداً كافياً لأنه يسبب عـدم توازن الرأس والعنق، وهذا يمكن أن يؤدى إلى صداع أو تقلص بعضلات العنق.

ويقول د. «والبين»: إنه يمكن للفرد التأكد من أن لسانه يستقر فى مكانه الطبيعى بطريقة بسيطة. على الفرد أن ينطق بكلمة «بوسطن» ويحفظ عظام



فكه فى موضعها الذى صارت إليه، فى هذه الحالة يكون اللسان فى وضعه الصحيح أى فى مكان شديد القرب من الأسنان العلوية ولكنه ليس ملامساً لها. وإذا ما أحس الفرد أن لسانه فى هذا الوضع إنما يستقر فى الوضع الذى اعتاد عليه ينبغى اعتبار اللسان أحد أسباب الإصابة بالصداع، وإلا فإنه يجب على الفرد أن يغير من عادته فى وضع لسانه داخل الفم حتى يتخلص من القدر الأكبر مما يعانى من الصداع، ومهما يكن فلا تخف من الصداع.

الباب الثاني

الشـــقيقــة

(الصـــداع النصـــفي)

الفصل الأول

ما هي الشقيقة؟

تُشكل الشقيقة جزءاً مميزاً فى عالم آلام الرأس (Migraine) وهى تتراوح ما بين الصداع البسيط الذى يختفى بعد ساعات قليلة، والنوبات الحادة والتى تؤدى إلى آلام متعددة الأشكال والأنواع، وهى غالباً ما تصيب جهة واحدة من الرأس وترافقها عوارض أخرى كالقىء والغثيان ويسبقها اضطرابات فى النظر، فإذا لم يكن هناك اضطرابات بصرية فيظهر القىء فى بعض النوبات.

وعموماً لا يوجد تعريف عالمى معترف به للشقيقة، وفى قاموس أوكسفورد الطبى الموجز يطالعنا هذا التعريف للشقيقة: «صداع نابض متواتر يصيب عادة جانب واحد من الرأس يترافق غالباً مع الدوار واضطرابات فى الرؤية».

إن النساء هن أكثر عرضة للإصابة بالشقيقة بمرتين إلى ثلاث مرات عن الرجال... وقد لا تتحمل المرأة الصداع مثل الرجل.. وقد يتصرف الرجل أمام الصداع بأسلوب تعجز عنه المرأة، وقد يعتقد الرجل أن هناك أساليب قد تبعده عن الصداع.. وقد تكون المرأة أكثر حساسية من الرجل، وغالباً فإن ضغوط المرأة تختلف عن ضغوط الرجل ولكن المهم فى متاعب الصداع أنه لعبة المرأة هكذا يقول الدكتور «أندريه برادليبه «أستاذ الأمراض الباطنية بكلية طب جامعة باريس، وهو متخصص فى أمراض الحساسية، ورئيس نادى الصداع بباريس الذى يضم غالبية أعضائه من النساء، ويعتبر الصداع من أمراض الحساسية.. وهو يرى أن الصداع بدأ مع حياة الرجل

والمرأة، ويقول: إنها خُلقت للصداع.. وتعاملت معه.. ثم وقعت صريعة له، وإذا كان للصداع خمسة أنواع، فإن المرأة تتفوق على الرجل فى الإصابة بأكثر من أربعة أنواع منه.. وأكثرها انتشاراً بين النساء كما عرفنا صداع الميجرين (الشقيقة) يليه الصداع العصبى والنفسى..

وتشير دراسات أخرى إلى أن أكثر المصابات من النساء فى سن الإخصاب، فالطمث وحبوب منع الحمل تزيد من إمكانية حدوث الشقيقة، وكذلك فإن تأثير علاج استبدال الهرمونات مازال قيد البحث، بينما يتحسن حال الشقيقة بالحمل بشكل غامض، وهناك ٣ -٤ ٪ من الأطفال يعانون من الشقيقة، وقد لاتختفى عند سن الخمسين، فإن ٨ ٪ منهم يعانون من المرض، بيد أن هناك نسبة عالية من المصابين بأنماط غير تقليدية من الشقيقة لا يدركون أنهم يعانون من هذا المرض، ولا يلتمسون أى استشارة طبية، وبالتالى فإن الدراسات الوبائية للمرض قد لا تصل إلى المعدل الحقيقى وتعطى نسباً أبعد ما تكون عن الواقع.

شخصية مريض الشقيقة:

يرى بعض الباحثين أن مريض الشقيقة يتمتع بشخصية وسواسية متميزة تتسم بالدقة والإتقان والخوف والتوتر والحساسية والقابلية للإحباط، كما قد يبدو مريض الشقيقة متأنقاً وأقل تحملاً للمشقة البدنية، وكثيراً ما يتفاعل بقوة مع الكرب والشدائد، وتشيع اضطرابات النوم وآلام البطن المعاودة والدوار فى الأطفال المصابين بالشقيقة.

العوامل الحافزة التي تسبب أو تؤجج داء الشقيقة:

١- **الوراثة:** فى معظم الحالات نجد أن أحد أبوى المصاب، وأحد أخوته أو أحد أقاربه يعانون من داء الشقيقة، وأن أحد أمراض الحساسية مثل الربو أو

حمى القش من العائلة أيضاً، ولم يُعرف بعد، إذا كان السبب هو الاستعداد لأمراض الحساسية أم أن هناك عوامل وراثية أخرى هى التى تُسبب داء الشقيقة.

ويقول خبراء مؤسسة الصداع القومية الأمريكية إنه إذا كان الأبوان مصابين بالشقيقة فإن نسبة حظ الأولاد من الإصابة بهذا المرض هى ٧٥٪، أما إذا كان أحد الوالدين فقط مصاباً بهذا النوع من الصداع، فإن هذه النسبة تنخفض لدى الأبناء والبنات إلى حوالى ٥٠٪، وكما هو الحال فى أمر صداع التوتر فإن غالبية المصابين بصداع الشقيقة من النساء.

٢- القلق والتوتر والاكتئاب والإحباط والتعرض لصدمات انفعالية أو عاطفية: إن الشخص الذى يعانى من داء الشقيقة يكون فى الغالب مفرط الحساسية، سريع الاهتياج كثير الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة، طموحاً، يبتغى الكمال فى كل شيء، عديم الصبر.

إن مثل هذه الشخصية قد تكون ناجحة جداً فى الحياة العملية، لكنها فى الوقت نفسه شخصية لاهثة لا تستطيع الاسترخاء، وتواجه صعوبة فى التكيف.. فعند ظهور أى سبب للتوتر والإجهاد، خصوصاً العاطفى – تجد هذه الشخصية صعوبة كبرى فى التكيف مع الظروف الجديدة، وهنا يظهر الاستعاد – الذى كان كامناً – ويبدأ معاناته من داء الشقيقة.

الاستعداد

كذلك فإن للإجهاد البدنى دور فى إيقاظ الداء، كقلّة النوم، وخصوصاً المستمر الذى يقتضى الكثير من الانحناء، والتعرض للحرارة والبرودة الشديدتين.

إن مثل هذا الإجهاد، وعلى الأخص العاطفى منه قد يؤجج النوبات الشديدة، أو يكون أحد العوامل التى تؤدى إلى تفاقم حدة النوبات المتكررة البسيطة، بالإضافة إلى أنه يسبب صداع التوتر.

• الكرب والشدة والاسترخاء الذى يعقبهما.

• الإجهاد البدنى نتيجة لعمل شاق أو بسبب رياضية بدنية عنيفة أو الإفراط فى الجماع.

٣- نقص سكر الدم فى حالات الجوع وعدم انتظام الوجبات.

٤- التدخين بمختلف أنواعه.

٥- تناول بعض الأطعمة مثل الجبن والشيكولاته والموالح كالبرتقال والليمون والأطعمة المقلية والزبد، ويُحتمل أن يكون الشاى والقهوة ضمن هذه المجموعة وبعض أنواع الأسماك والبصل، وتعاطى الخمور بكافة ألوانها وأنواعها مثل النبيذ والبيرة وغيرها. واللحوم بما فيها السجق، ومنتجات الألبان، والمكسرات والأطعمة المحتوية على جلوتامات الصوديوم، وبالنسبة للجبن والشيكولاته فإن تأثيرهما يكون بواسطة أحد المركبات الأمينية، التيرامين "Tyramine"، وفى حالة الكحول ينطلق مركب الهستامين "Histamine"، ويتأثر كافة المصابين بداء الشقيقة بهذه المواد، والتى تثير لديهم الحساسية كلما حدثت مواجهة بين المريض وبين ذلك الطعام. صحيح أن الجسم تنشأ لديه خطوط دفاع واقية فى صورة مضادات "Antibodies"، ولكن رد الفعل يظهر على المريض بشكل أعراض معينة كالربو أو حمى القش، وفى حالة مريض داء الشقيقة فإن الأوعية الدموية فى الرأس هى التى تتأثر بسبب الصداع النصفى لديه. كذلك فإن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً قاسياً (ريجيم) تزداد لديهم نوبات داء الشقيقة بسبب قلة الطعام.

ومن الصعب أن نورد إحصاءات دقيقة عن عدد الأشخاص المصابين بداء الشقيقة، والذين لديهم حساسية معينة ضد بعض أنواع الأطعمة، حيث يؤكد البعض أن هذه النسبة ضئيلة ولا تتعدى ١٠ ٪، بينما يذهب البعض الآخر إلى أنها قد تصل إلى ٣٠ - ٤٠ ٪.

٦- البيئة والمحيط:

يؤثر الجو القائظ، خصوصاً الجاف، تأثيراً سيئاً على معظم المصابين بداء الشقيقة، وكذلك الجو الخانق مثل جو دور السينما والمسرح، وخاصة إذا كان ملوثاً بدخان السجائر وهناك بعض الأشخاص لديهم حساسية لانخفاض الضغط الجوى، وقد تداهمهم نوبات الشقيقة عند حدوث العواصف الرعدية، بينما يؤثر الضوء الشديد على آخرين، خصوصاً عند وجود انعكاس على سطح ساطع مثل صفحة البحر أو الجليد أو الثلج، كما أن الضوء المترجرج كضوء النيون، قد يثير هو الآخر إحدى نوبات الداء.

٧- إجهاد العين:

مما لا شك فيه أن الإجهاد الشديد للعين يفاقم نوبة الداء، ومن ثم يجب على المصابين بداء الشقيقة مراجعة طبيب العيون لفحص النظر لمعرفة ما إذا كانت الحاجة إلى نظارات، أو إلى تبديل عدسات النظارات المستعملة: هى السبب الكامن وراء صداعهم المستديم والشفاء من داء الشقيقة. وكذلك الحال فى الجيوب الأنفية، فإن علاج التهاب الجيوب لدى طبيب الأنف والأذن والحنجرة قد يكون سبباً للشفاء من داء الشقيقة.

٨- السفر:

يبين لنا التاريخ الطبى لمرض داء الشقيقة أنهم كانوا يعانون من دوار السفر فى طفولتهم، الذى يتحسن بمرور السنين، لكنه يعود بشكل نوبات يثيرها السفر، وقد تحدث فى أوقات أخرى. ومن الواضح أن السفر يعنى عدة أمور أهمها: التعب، والضجيج والافتقار إلى الوجبات المنتظمة والنوم والقلق، واضطرابات آليــة الدمــاغ التى تنسّق حــركــات العين والرأس والتى تمكن الشخص من متابعة المشاهدة التى تمر به وهو جالس فى العربة المتحركة.

وقد تداهم نوبة الداء الشخص بعد سفره متعبة مباشرة، أو تتأخر حتى صباح اليوم التالى كنوع من «التنفيس» عن الإجهاد الذى عاناه ذلك الشخص.

٩- إصابات الرأس والرقبة:

الإصابات البسيطة لا تحدث أى تأثير عادة. أما الإصابات الشديدة كحادث سيارة لا قدر الله، أو إصابة الرأس والرقبة بمرض مثل التهاب الغضروف المفصلى أو الفقرات العنقية "Cervical spondylosis" وآلامها، قد تكون هى السبب المباشر فى حدوث تقلص (ضيق) بالأوعية الدموية فى الدماغ والجمجمة وتفاقم نوبة الشقيقة، ومن ثم يجب نقل المريض إلى المستشفى لإسعافه من الحادث فوراً، أما فى حالة التهاب الفقرات العنقية فإن تثبيت الرقبة بواسطة الياقة الطبية الخاصة يساعد فى تخفيف هذه الحالة.

١٠- ارتفاع ضغط الدم:

من المعروف أن بعض الأشخاص من ذوى ضغط الدم المرتفع يعانون من نوبات من الصداع، وإن المعالجة الصحيحة، والناجحة لارتفاع ضغط الدم تخفف كثيراً من نوبات الصداع. ولا تنحصر أسباب هذا الصداع بارتفاع ضغط الدم داخل الرأس، بل هناك عوامل أخرى مثل الإجهاد والسعال وغيرها تسبب الصداع، الذى يُرجح أن يكون ناتجاً – فى هذه الحالة – من الضغط الذى تتعرض له جدران الأوعية الدموية فى الرأس، والذى يسببه ارتفاع ضغط الدم.

لذا، فإن الشخص المصاب بداء الشقيقة الذى يعانى من ارتفاع ضغط الدم، يتعرض إلى نوبات قاسية ومتكررة. على أن وطأة داء الشقيقة تخف

عادة مع تقدم العمر، أما إذا زادت حدتها، فمن الضرورى إجراء فحص دورى لضغط الدم.

١١- تأثير الهورمونات:

تعتبر التغيرات الهورمونية المصاحبة للدورة الشهرية وتأرجح مستوى هورمونى الأستروجين "Estrogen" والبروجيسترون "Progesterone" أحد الأسباب الكامنة وراء زيادة الإصابة والمعاناة من داء الشقيقة فى السيدات، خصوصاً فى الأيام القليلة التى تسبق الدورة الشهرية أما أثناء الحمل، فقد تشتد النوبات فى الشهرين الأولين، أو الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، ثم تتحسن الحالة بعد ذلك حيث تصبح أقل شدة، وأقل حدوثاً. وفى سن اليأس أو الأياس (من الخامسة والأربعين والخمسين) تحدث تغيرات شديدة فى توازن هورمونى الأستروجين والبروجسترون، لذا يُحتمل أن تزداد نوبات داء الشقيقة عن ذى قبل – لفترة فقط، ثم ما أن تنقطع العادة الشهرية تماماً، حتى تتحسن الحالة وتخف النوبات إلى حد كبير، ومن غير المألوف أن يبدأ داء الشقيقة فى الظهور بعد سن اليأس.

١٢- حبوب منع الحمل:

تتكون حبوب منع الحمل من مزيج من هورمونات الاستروجين والبروجسترون. وقد ثبت أن أكثر من ٥٠٪ من النساء اللواتى يستعملن حبوب منع الحمل ذات النسبة المنخفضة من الاستروجين يعانين من الصداع، وقد اضطرت بعض النساء إلى التوقف تماماً عن استعمال الحبوب، أو إلى تغييرها إلى نوع آخر لهذا السبب.

وتقترن أحياناً حبوب منع الحمل بارتفاع ضغط الدم، لذا يجب على النساء اللواتى يستعملن الحبوب مراجعة الأطباء لفحص ضغط الدم، فإذا

لوحظ زيادة نمو داء الشقيقة، خصوصاً النوع الكلاسيكى الذى يرافقه الخدر والاضطرابات البصرية، وإذا صاحب ذلك ارتفاع ضغط الدم لدى السيدة، فمن الضرورى الامتناع عن استعمال الحبوب فوراً، ومراجعة الطبيب المختص لتحديد وسيلة أخرى مناسبة.

١٣- التعرض لنزلات البرد.

١٤- أمراض الحساسية مثل الربو الشُّعبى وحُمّى القش.

١٥- تغيير نمط النوم، وكذلك النوم الكثير جداً أو القليل جداً.

١٦- التحديث فى ضوء ساطع.

١٧- وجع الأسنان وغيره من الأحوال المصحوبة بألم فى الوجه.

*** كيف تتولد نوبات الشقيقة (ميكانيكية الشقيقة)؟**

ويبقى سبب الشقيق لغزاً، رغم كل ما بذله العلماء من جهود، وكل ما يُطرق من أبواب للتوصل إلى كشف هذا الغموض فمازال سبب الشقيقة لا يجد إجابة شافية حتى الآن.. وينبغى أن نشيد بما حققه العلماء فى هذا المجال وما وفروه من الفحوص المتزايدة التعقيد، والتى أصبح بفضلها الكثير مما يحدث فى الدماغ أثناء النوبات معروفاً الآن، إلا أن ذلك يختلف عن معرفة السبب، ولكنه بداية جيدة.. والآن مع النظريات وفروض العلماء.

أبحاث جريان الدم

*** الشقيقة مع النسمة:**

دلت الدراسات أنه خلال النوبة يحدث انخفاض فى كمية الدم التى تسرى فى الدماغ، يبدأ هذا الانخفاض فى مؤخرة الرأس ويسرى إلى الأمام

بعة بين اثنين وثلاثة أجزاء فى الدقيقة.. مع ملاحظة أن هناك حد أدنى من الدم المطلوب للدماغ كى يعمل بشكل جيد، فإذا انخفض هذا المعدل تحدث العوارض. تبدأ المشاكل فى الفحوص القتالية الدفاعية المسئولة عن الرؤية، لذا فمعظم النوبات تنطوى على اضطرابات بصرية، وإذا قل الدم أكثر نحو مقدمة الدماغ تبدأ أعراض الخدر (التنميل، والوخز والضعف الذى يصيب الوجه واليدين والساقين).

إن الانخفاض فى معدل سريان الدم قد يسبق النسمة ببضع دقائق وقد يستمر حتى بعد انتهاء النسمة وابتداء الصداع. ولكن الصداع عادة ما يكون مرتبطاً بردة فعل عكسية داخل الأوعية الدموية هى توسع الأوعية بسبب ازدياد كمية الدم فى داخلها، هذا التوسع يولد الآلام لأنه يشكل ضغطاً على الأعصاب.

لكن ربط جريان الدم بالعوارض قد لا يكون دقيقاً لأن فترة ارتفاع معدل جريان الدم قد تدوم أطول من الصداع.

*** الشقيقة بدون النسمة (الشقيقة العادية):**

بيد أن نظرية زيادة كمية الدم فى الأوعية السابقة كانت غير ذات جدوى عند المصابين بالشقيقة العادية فقد يكون الصداع مصحوباً بتمدد فى الأوعية الدموية بالدماغ، أو لا يصحبه أى تغيير على الإطلاق. هذه النتائج المتناقضة تبحث عن دراسات واستقصادات فى كل من الدول الاسكندنافية والولايات المتحدة؛ فى الأولى حدث انخفاض فى جريان الدم (نتيجة الانقباض فى الأوعية الدموية) وفى الثانية حدث ارتفاع فى معدل جريان الدم (نتيجة التمدد فى الأوعية الدموية) فى الدماغ.

* **النظرية المتعلقة بالأوعية الدموية والنظرية العصبية:**

مازال الجدل قائماً منذ المئة سنة الأخيرة عما إذا كان سبب المشكلة الأساسى من الأوعية الدموية أو من الدماغ نفسه. وتؤكد النظرية الأولى أن الأوعية الدموية المغذية للدماغ تنقبض لسبب ما، وبالتالى تسبب قصوراً فى دورة الدم المخية (وهذا مماثل للأوعية الدموية فى اليدين التى تنكمش عند تعرضها للبرد - بدون تأثير سيء).

أما النظرية الثانية (العصبية) فتفترض أن تبدأ الشقيقة فى أنسجة الرأس ذاتها حيث تنقبض الأوعية الدموية كرد فعل ثانوى للتغيرات الحاصلة فى الدماغ، ويقول المؤيدون لهذه النظرية: إنها تشبه ما يحدث للشخص من شحوب عند الخوف، فالشعور يحدث أولاً فى الجهاز العصبى المركزى ومن ثم تنقبض الأوعية الدموية (وبالمثل فإن الأوعية الدموية قد تتمدد بسبب المشاعر كما يحدث عند الاحمرار خجلاً)، ففى كلتا الحالتين يكون التأثير على الأوعية الدموية ثانوياً.

المرسلات العصبية وصفائح الدم:

بغض النظر عن سبب انخفاض معدل جريان الدم فى الدماغ خلال نوبة الشقيقة، فإن المرسلات العصبية متورطة حتماً ومباشرة فى هذه العملية. هذه المرسلات الكيماوية تحدث تغييراً فى وظائف الدماغ وفى الأوعية الدموية التى تغذيها، فهل يُعدّ ذلك تفسيراً لأسباب الشقيقة بعد أن أصبح من المؤكد أن الكثير من العقاقير الفعالة فى مقاومة الشقيقة تعيق عمل المرسلات العصبية؟ أما مجموعة المرسلات العصبية التى أجريت عليها الأبحاث المكثفة فهى الأمينات وبخاصة السيروتونين (Serotonin) (5HT) الذى تطلقه صفائح الدم ويؤدى إلى انقباض الأوعية الدموية، والكاتيكولامينات

(الأدرينالين والنورأدرنالين والدوبامين) والهستامين والترامين والفينيل إيثيلامين.

Catecholamies (Adrenaline, noradrenline, & dopamine), Histamin Tyramine and phenylethylamine.

ولقد أكدت الدراسات أن مستوى «السيروتونين» ينخفض فى بلازما الدم أثناء نوبة الشقيقة بينما يزيد الهستامين بشكل واضح فى الدم، ويرتفع مستوى «النورأدرينالين» فى بلازما الدم خلال الساعات الثلاث التى تسبق الاستيقاظ على نوبة صداع نصفى، ثم ينخفض بمجرد حدوث الصداع حتى ينقص إلى أدنى مستوى له، ويؤدى تناول الأغذية المحتوية على «التيرامين» مثل الجبن والبقول والخمر.. إلى صداع خلال أربع وعشرين ساعة فى بعض المرضى المصابين بالشقيقة، أما تناول الأغذية المحتوية على الفينيل ألانين (أحد الأحماض الأمينية الأساسية والضرورية للنمو) مثل الشيكولاته فيؤدى إلى الصداع خلال اثنتى عشرة ساعة فى المرضى الحساسين للشيكولاته.

وبشكل عام فإن هذه المرسلات العصبية الأمينية هى المسئولة أمام نظر العلماء، ومتورطة بصفةمباشرة فى حدوث الشقيقة، وعلى ضوئها فقط يمكن تفسير فرط حساسية الأوعية الدموية فى الدماغ للألم فى مرضى الشقيقة، وأياً كانت التغيرات فى هذه المرسلات العصبية المتورطة فى تولّد الشقيقة فإن النتيجة يُعبر عنها بالصداع، بالإضافة إلى التغيرات فى تدفق الدم عبر الأوعية الدموية فى الدماغ وفى النشاط العصبى.

الحساسية:

تشير الدراسات التى أجريت على الأطفال المصابين بالشقيقة أن بعض هذه النوبات قد يكون ناتج عن الحساسية تجاه الطعام، وذكرت دراسة أخرى

أيت على بعض البالغين المصابين بالشقيقة والذين لم يستجيبوا للعلاج المعتاد، ولكنهم تحسنوا عند تناولهم مضادات الحساسية، ومع أن هذه الأبحاث قد أجريت منذ سنوات إلا أنها مازالت تنتظر التأكيد، ومن ثم يصبح موضوع الحساسية والشقيقة قيد البحث.

كيف يحدث الصداع النصفي؟

أجريت بحوث ودراسات عديدة للكشف عن كيفية حدوث الصداع النصفى خلال الربع قرن الأخير، وأكدت معظم البحوث حدوث انقباض فى فروع الشرايين السُّباتية المغذية للمخ متبوع بتوسعها أثناء نوبات الصداع، وتبين أن انقباض الأوعية الدموية مسئول عن الأعراض البصرية والاضطرابات الحسية والحركية التى تحدث فى بداية نوبة الصداع النصي، أما التوسع الوعائى الذى يلى انقباض الأوعية فيسبب الصداع وتورد الوجه واحتقان الشريان الصدغى السطحى، واحتقان الملتحمة، والغشاء المخاطى المبطن للأنف بنفس جانب الصداع، كما تطلق مادة بروتينية تعرف «بالنيوروكينين» أثناء نوبة الصداع فتساعد على التوسُّع الوعائى وخفض «عتبة الألم».

وقد تُسهم عيوب الانكسار الضوئى مثل قصر النظر وطوله، والحَوَل، وتعرض العين لضوء مبهر فى إحداث نوبات الصداع النصفى.

والعوامل النفسية من الأهمية بمكان فى صدد تناولنا لأسباب الصداع النصفى، فهو شائع فى الأشخاص الانطوائيين والوسواسيين، وتشتد نوباته مع الكرب والقلق والكآبة والإرهاق الذهنى، كما يشيع فى الأشخاص الذين يتمتعون بقدر وافر من الذكاء ويندر أن يعرض لمتوسطى الذكاء ومحدودى التفكير.

واضطرابات الغـــدد الصُم تلعب دوراً بـارزاً فى بعض أنمـاط الصـــداع النصفى مثل النوبات التى تبدأ عند سن اليأس فى بعض السيدات.

وتؤكـد معظم الدراسات أن الاستـعـداد الوراثى يلعب دوراً أسـاسيـاً فى الإصابة بالصداع النصفى.

وثمـة علاقـة بين الصداع النصـفى والصـرع ربمـا تعكس وجود عـوامل سببية مشتركة بينهما، فقد يتفق حدوث الصداع النصفى والصرع فى نفس المريض، أو قد يكشف التاريخ العائلى لمريض الصداع النصفى عن إصابة شخص أو أكثر من أقاربه بالصـرع، وكثيراً مايستـجيب الصداع النصفى للمعالجـة بالأدوية المضادة للصرع، وقد يكشف «رسم كهرباء المخ» لمرضى الصداع النصفى عن تغيرات مماثلة لتلك التى تشيع فى مرضى الصرع.

وعادة تبدأ نوبات الصداع النصفى فى مرحلة البلوغ، ونادراً ما تصيب الكهـول والشيوخ، ولكنها قد تبـدأ عنـد «الإياس» فى بعـض السـيدات كما أشرنا من قبل.

وتشير معظم الدراست الوبائية إلى أن الصداع النصفى أكثر شيوعاً فى النساء عنه فى الرجال، حيث يبلغ معدل انتشاره بين النساء ضعف معدله فى الرجلا تقريباً.

الرجال

ونادراً مـا ينجم الصداع النصفى عن تشوهات شريانية وريدية، أو أورام وعائية، أو انتفاخات موضعية فى الشرايين المخية، ويغلب فى هذه الحالات أن تتكرر نوبات الصداع فى نفس الجهة من الرأس دائماً، وتشيع المضاعفات كـالعمى الوقتى، واسترخـاء الجفون، والحَول وعسر الكلام وضعف أحـد الذراعين، أو انعـدام الحس به كـمـا أن عـمـل «رسم كـهـربـاء للمخ» "Electroencephalograph, EEG" قد يكشف عن تغيرات وشذوذات بؤرية

فى النشاط الكهربائى للمخ ترجّح الإصابة بآفة موضعية، كما يشيع تعرض أولئك المرضى لنوبات من الصّرع البؤرى، بالإضافة إلى نوبات الصداع النصفى التى تداهمهم.

الفصل الثاني

أعراض وعلامات الشقيقة

فى البداية نود رسم صورة واضحة فى أذهان من حالفهم الحظ ولم يتعرضوا لمثل هذا الصداع ولم يصادفوا فى أى يوم من الأيام أحد مرضاه، نود أن نرسم لهم صورة لأعراض هذا الصداع ومعاناة مريضه حتى تكون الكلمات والحروف مسلسلة متواصلة فى نسق يبرز ما نسرده من معلومات وحقائق، وما نقصه من نصائح فى أفضل صورة، لنقرأ معاً هذا الشرح التفصيلى لأعراض الصداع النصفى على لسان أحد مرضاه إذ يقول: إننى أصحو فى الصباح على ألم خفيف غير محدودة أشعر به خلف إحدى عينى، وهذا الألم هو المقدمة لآلامى المقبلة والنذير الذى ينبئ بمعاناة جديدة، إن مجرد رؤيتى لأى ضوء فى هذه الأثناء يزعجنى كثيراً وأود ساعتها لو أزحف وأختبئ تحت أية صخرة بعيداً عن كل الأضواء، بعد ذلك أرى بخمة متراقصة تلمع وتختفى فى الهواء مع استمرار تفاقم ما أشعر به من ألم خلف عينى والذى يزحف شيئاً فشيئاً على مؤخرة رأسى، وفى المرحلة التالية ألاحظ أن أى عطر أو رائحة أشمها أو حتى دخان السجائر يسبب لى التقيؤ، كما أشعر بأى صخب أو ضوضاء تصل إلى مسامعى ولو فى أقل قدر منها وكأنما تحتك بأعصابى كلها، إننى أمشى ساعتها مرنحاً كما لو كنت ثملاً أتخبط بمقابض الأبواب وأركان المناضد، إن أسوأ شىء يزعجنى هو أن هذا الألم متى ابتدأ فلا شىء يفلح فى إيقافه أبداً وإذا ما اشتدت حدته إلى أقصاها فإن شعوراً يمتلكنى بالغربة فى التلوى على الأرض أو حتى الموت..، ويمكن لإمساك رأسى أن يجلب بعض الارتياح، لكن التحسن الحقيقى الذى يدوم يأتى فقط من النوم الذى يحصل بعد عدة ساعات من الألم الشديدة.

هذه كلمات عبر بها مريض من مرضى الشقيقة[1] مما يقاسيه من معاناة وألم، طالما شكا منها أناس آخرون مشاهير عاشوا بالشقيقة وتعايشوا معها من «يوليوس قيصر» إلى «تشارلز داروين» وفرودريك نيتشه، وبلايز باسكال، وتوماس جفرسون، وجورج إليوت، وسيجمنود فرويد، ولويس كارول، وشكسبير، ثم إلى «فيرجينيا وولف»، وغيرهم من مرضى معاصرين.. ويجب أن لا نفاجأ إذا كانت بعض الأسماء العظيمة فى الماضى قد عانت من الشقيقة، فإذا كان واحد من عشرة من الناس العاديين معرضاً للإصابة بالنوبات، كذلك يجب أن يكون هناك واحد من بين عشرة فنانين، كُتَّاب، رجال دولة.. إلخ.. هكذا يقولون.

إن هذا العذاب قد يستمر لبضع ساعات أو لمدة أيام، وقد يتكرر كل أسبوع، وقد لا يحدث إلا مرتين فى كل عام، وقد يكون بسيطاً كألم خفيف بإحدى الأسنان، أو قد يكون بالغ الحدة كما لو أن سكيناً قد نفذت عبر نسيج المخ. إن ألم الشقيقة متغير يختلف من شخص على آخر ومن مرة إلى أخرى فى الشخص الواحد، ولكن الشىء الثابت الوحيد والذى يؤكده جميع مرضى الشقيقة أن صداعهم نوع مخلف يتميز عما سواه من أنواع الصداع الأخرى.

إن ألم الشقيقة فى حقيقة الأمر يربو عن كونه مجرد ألم بالرأس، ففى حوالى (١٠ - ٢٠٪) من حالاته نجده مسبوقاً فى كل مرة بما يسمى (النسمة)(Aura) وهذه تشتمل على مجموعة من الأعراض ليس لها أية صلة

---

(١) كان أريتابوس الطبيب (ولد سنة ٨٠ للميلاد) الذى عاش ومارس الطب فى الإسكندرية ثم فى روما، وأسس ممارسته على قواعد أبقراط مقسماً المرض إلى عناصر: حادة وأخرى مزمنة، هو أول من أعطى وصف جيد للشقيقة التى أطلق عليها (Heterocronia) أى ألم يصيب أحد جانبى الرأس أو كلا الجانبين معاً، وبعد مائة سنة (فى القرن الثانى للميلاد) أطلق الطبيب المشهور (جالن) على الشقيقة اسم (Hemicrania).

بالصداع، فقد يصاب الفرد فى هذه المرحلة بعمى جزئى، أو اضطرابات فى النظر مثل رؤية ومضات من الضوء، أو أضواء متعرجة تروح وتجىء أمامه، أو ربما يشعر المريض «بالتنميل» فى أطرافه، أو تتلعثم كلماته أو يصاب بعرق غزير أو دوار أو اضطرابات بإحدى حواسه (السمع أو اللمس أو التذوق)، وأخيراً تبدأ الشكوى بالصداع. والذى يحدث فى معظم الحالات على أحد جانبى الرأس، ويكون فى بداية الأمر مبهماً غير محدود الملامح، ثم يصل شيئاً فشيئاً إلى مرحلة الألم الشديد النابض الممتزج فى بعض الأحيان بالغثيان أو بالقىء - هذا ما يحدث فى (الشقيقة بدون النسمة) وهناك النوع الأكثر انتشاراً بين أنواع الشقيقة وهو (الشقيقة بدون النسمة) فلا يكون هناك أية «نسمة» محذرة بل يظهر الصداع فجأة، وهو صداع مماثل فى نوعيته لما وصفناه فى سابقه.

وقد يستاء مزاج المصاب خلال النوبة بشكل عميق، وبعضهم قد يصبح سريع الغضب ويريد أن يُترك لوحده، وهذا غير عادى لأنه عندما يمرض معظم الناس فإنهم يرتاحون إلى وجود أحد ما بجانبهم، وهذا يدل على أنه خلال نوبة الشقيقة يكون الجهاز العصبى سريع الإثارة ومفرط الحساسية.

أما العمليات الفكرية فتنخفض؛ فالمصابون غالباً ما يواجهون صعوبة فى التفكير الواضح، فلا يستطيع العديد منهم تذكر رقم التليفون، أو اسم صاحب العمل خلال النوبات.

وخلال النوبة يبدو المصابون وكأنهم شاحبون وغير مرتاحين، ويكون جلدهم رخو، وقد يكون رطباً متعرقاً، أو ربما له رائحة غريبة، وتظهر أيضاً حبوب تحت العين أما اليدان والقدمان فتكون باردة، ويسعى المصابون إلى تدفئتها لأنهم يعلمون أنهم متى أحسوا بالدفء فإن النوبة تكون قد انتهت،

ويأثر الإخراج (التغوط) كذلك، فبعض الأشخاص يخرجون الكثير من الغازات، ويتغوطون بتوتر أكثر خلال النوبة مخرجين برازاً رخواً أو حتى برازاً مائياً، أما البعض الآخر فقد يصيبهم الإمساك؛ لذا نجدهم يستبشرون بالرغبة فى التغوط كعلامة على انتهاء النوبة.

ماذا بعد الشقيقة من آثار؟

غالباً ما يذكر الناس شعور الإنهاك بعد نوبة الشقيقة: تعب فى المزاج، إرهاق عضلى، شهية غير طبيعية، تعب وتثاؤب، تدوم هذه الأعراض من ساعة إلى أربعة أيام بمعدل وسطي يمثل بقية اليوم الذى حدثت فيه النوبة، وفى بعض الحالات يكون هناك شعور بالارتياح، وعند آخرين يكون الشعور إيجابياً شبيهاً بالشعور الذى سبق النوبة، أى الإحساس بالقدرة الفائقة على الإنجاز (فبعض الفنانين والكُتّاب يقدرون هذه الأيام المعيَّنة لإنجاز أكثر أعمالهم إبداعاً).

وقد دلت التقارير أنه فى بعض الأحيان يكون هناك انخفاض فى القدرة على التركيز أو التيقظ، ويستعمل المصابون بالشقيقة عامة الألفاظ التالية للتعبير عن مشاعرهم فى هذه الحالة «مخدر»، «نزق»، «خال من الحياة»، «غير منتج»، «مشوش»، «شارد الذهن»، «بليد»، «غير يقظ تماماً»، «أشعر ببرودة»، ويكون العمل الروتينى ممكناً بينما تصبح الأعمال الفكرية صعبة أو تجتنب كلية.

كذلك يشيع بينهم التعب الجسدى والأوجاع المفصلية بعد النوبة، وبعضهم يتثاءب بإفراط، قالت إحدى ربات البيوت: إنها كانت قادرة على تحضير وجبات الطعام بعد النوبة، ولكنها لم تستطع القيام بالكثير من الأعمال المنزلية، بينما قال موظف فى البنك: إنه بإمكانه العمل خلال النهار

ولكنه يعجز عن لعب كرة القدم فى المساء، أما الأشخاص الذين تأثرت شهيتهم فقد وجدوا أنه يمكنهم تناول الوجبات الخفيفة فى اليوم التالى للنوبة، وقليل من الأشخاص لاحظوا أنهم تبولوا أكثر من المعتاد.

*** كيف تتكيف وتتعلم العيش مع الشقيقة؟**

إن معظم المصابين بداء الشقيقة يتعلمون شيئاً مُهماً هو ضرورة التكيف والعيش مع هذا الاعتلال إلى حدٍ ما.

فداء الشقيقة ليس مرضاً مميتاً - لا يموت بسببه الناس، ثم إن المرض يتحسن تدريجياً مع تقدم العمر من ناحيتى شدة النوبة وتكرارها، وفى منتصف العمر، ومع انقطاع الدورة الشهرية عند النساء، تصبح النوبات طفيفة بحيث لا تعكر صفو الحياة، وبالإمكان تجاهلها تماماً.

أما فى السنوات التى يظهر فيها الداء، فإن حدوث نوبة مرة كل ثلاثة أو ستة أشهر قد يكون مزعجاً بعض الشيء، لكنه لا يعرقل العمل الوظيفى أو العمل المنزلى للمصاب، كما لوحظ أن حوالى (٥٠٪) من الذين يصابون بنوبة الشقيقة يتدبرون أمرهم بأن يخلدوا إلى النوم، وهذا يمكن أن يكون كنوم ليلة عادية، وقد يكون أيضاً عميقاً ومنعشاً، فالنوم المنعش ليس من الضرورى أن يكون خلال الليل، وكذلك فإن عدد كبير من الناس يمكنهم أن يمنعوا حدوث النوبات بنومهم خلال النهار فترة تتراوح بين نصف الساعة والست ساعات، أى حوالى الساعتين ونصف كمعدل وسطى، ودلت الملاحظات التى أجريت فى عيادة الشقيقة فى مدينة لندن، أن النوم أكثر من الإغفاء لفترة قصيرة أو النوم الخفيف، هو الطريقة الأكثر فعالية فى إنهاء النوبات. وقد قال أحد المصابين: إنه عادة ما يتناول طعام الغذاء فى البيت، ولكن إذا أصابته الشقيقة فإنه قد يأخذ قيلولة لمدة ثلاثة أرباع الساعة ويعود إلى العمل

بفكر صاف. بينما قاوم أحد الأطباء الشقيقة التى أصابته بالجلوس والإغفاء لمدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة فى مكان معتم وهادئ.

وينبغى أن نعلم أن التقيؤ قد ينهى نوبة الشقيقة، وهذا كثير الحدوث عند الأطفال، ويتعجب الكثير من الأمهات أنه بعد خمسة عشر دقيقة من التقيؤ يعود الطفل إلى حالته الطبيعية حتى أنه يريد أن يأكل ثانية.

ومعظم حالات الشقيقة تزول على مهل، حيث تقل حدة الصداع بعد ساعات قليلة، وسرعان ما يكتشف المصابون أن الصداع قد ذهب نهائياً فالنمط الشائع هو أن يُصاب الشخص بنوبة فى النهار، وينام مبكراً ليستيقظ فى اليوم التالى مع صداع خفيف سرعان ما ينتهى بالتدريج.

- ☑ ومن الممكن إجهاض نوبة الصداع أو تخفيفها بالضغط بضع دقائق على الشريان الصدغى النابض للحد من نبضاته، أو بتبريده بكمادات الثلج التى تساعد على تضييقه.
- ☑ يجب تفادى العوامل المرسبة للنوبات الحادة مثل الإرهاق الذهنى والجسمى وعدم النوم لساعات كافية، وكذلك الجوع أو عدم تناول الوجبة الرئيسية، مع تجنب تناول الأطعمة التى تثير الشقيقة وتؤدى إلى حدوث النوبة السابقة ذكرها.
- ☑ هناك عدد من العقاقير الخاصة بداء "Vasoactive drugs" الشقيقة التى تؤثر على الأوعية الدموية وتعمل على تضييقها، أو تمنعها من التمدد مثل الميجرانيل "Migrainil" والكافرجوت "Cafergot" والدواء المفضل وهو الإميجران[١] "Imigran 50 mg" (قرصان

(١) يراعى عدم استعمال الأميجران (Imigran) أثناء الحمل وفى أمراض الشرايين والكبد والتأكد من إبعاده عن متناول الأطفال.



بطريق الفم)، والمهم أن يأخذ المريض الدواء مباشرة عند حدوث الأعراض التحذيرية "Prodromal period" لكى يمنع حدوث الصداع.

☑ ومن الضرورى فحص النظارات الطبية بين حين وآخر - خصوصاً فى منتصف العمر - وعلى الأخص، إذا كانت النوبات تزداد عند القراءة، أو الأعمال الأخرى التى تتطلب تركيزاً بصرياً.

☑ أما إذا كان الشخص يعانى من التهاب الفقرات العنقية مما يؤثر ويزيد من نوبات الشقيقة لديه، فمن الأفضل فى هذه الظروف الامتناع عن أداء الأعمال التى تتعب الرقبة، مثل عملية طلاب الجدران أو الانحناء المتواصل والعمل فى الحديقة، والنوم على أوضاع غير مريحة بحيث يميل الرأس ويتدلى. ومن الضرورى وضع وسائد كافية تحت الكتفين بحيث يكون الرأس والرقبة والجزء الأعلى من الجسم فى وضع مستقيم، ويمنع حدوث تشنج فى الرقبة حيث تلتقى بالكتفين.

☑ وقد ذكرنا من قبل تأثير ارتفاع ضغط الدم على تفاقم داء الشقيقة. ومما لا شك فيه أن ارتفاع ضغط الدم يسبب أنواعاً أخرى من الصداع. وعلى كل حال فإن المصاب بداء الشقيقة، إذا شعر أن نوبات الصداع تزداد سوءاً، وإذا كان تاريخ العائلة يشير إلى وجود ارتفاع ضغط الدم لدى أفرادها، فيجب مراجعة الطبيب فوراً، لفحص ضغط الدم لديه.

☑ وفى حالة المرأة، إذا كانت تعانى من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، أو كانت تتناول حبوب منع الحمل؛ وهناك احتمال ارتفاع ضغطها الدموى، فعليها مراجعة الطبيب فوراً.

تحذير: إذا شعرت المرأة بتغيير فى نمط الشقيقة أثناء تناول حبوب منع

الحمل، فيجب عليها مراجعة الطبيب فوراً، فقد يكون ذلك تحذير من سكتة دماغية وشيكة، وفى تلك الحالة يجب الإقلاع عن الحبوب فوراً، واستعمال وسيلة أخرى مناسبة.

☑ أما إذا كانت نوبات الشقيقة تسبق الدورة الشهرية بانتظام، فيمكن للمريضة أن تعرف توقيت النوبة، وتستطيع الاستعداد لها بتناول قرص واحد أميجرين فئة مائة ملليجرام "Imigran 100 mg Tabs" فى الليلة التى تسبق بدء الدورة، وتستطيع بهذه الطريقة السيطرة على النوبة. وبرغم أن هذه الطريقة، قد لا تنجح على الدوام، فقد تظهر النوبة مع ذلك فى نفس اليوم أو فى اليوم التالى، لكنها تأتى مخففة سرعان ما تزول، ويمكن التغلب عليها بسهولة.

*** التمارين المرهقة جسمانياً والسفر:**

التمارين الجسدية القاسية قد تثير الشقيقة فى بعض الناس. فى هذه الحالة حاول أن تتناول أقراص الجلوكوز قبل وبعد الإجهاد فوراً، وأن تأكل فطيرة بعد انتهاء التمرين.

أما السفر فهو يشمل مجموعة من مثيرات الشقيقة، ولكن هناك بعض الإجراءات التى يمكن أن تتخذها لتتجنب النوبة:

- ☑ تجنب الضغوط النفسية والقلق بأن تبكر نصف ساعة تجهز فيها أمتعتك وأنت هادئ النفس مطمئن البال.
- ☑ لا تخفف من تناول الوجبات. تناول شيئاً قبل الخروج من البيت، وعند الوصول إلى المطار، أو محطة القطار، أو محطة الأتوبيس أو أى مكان آخر.

- ☑ إن كنت تعانى من دوار السفر، خذ الأقراص المناسبة لذلك مثل (درامامين[1] أقـراص حبـتـان Dramaine Tabs) قبل الخروج بنصف ساعة، وهذا مهم جداً عند الرحلات الجوية حيث تتأخر الوجبات غالباً، بينما يساهم فى انخفاض ضغط الأكسجين أكثر وأكثر فى حدوث الصداع. والسفر عموماً قد يثير نوبة الشقيقة عند الكبار والصغار، ومن ثم فإن تناول الأقراص قد يساعد فى تجنب نوبة الشقيقة خصوصاً إذا تأخرت وجبات السفر أو كانت غير شهية.

Dramamaine

وأخيراً إذا كنت تعاني من الضغط النفسي : جرب ..

☑ **أولاً: الاسترخاء... "Relaxation therapy":**

يمكنك أيضاً أن تجرب تمارين الاسترخاء التى ذكرناها سابقاً، فإذا كنت تريد ممارسة الاسترخاء فلمدة ربع ساعة على الأقل فى اليوم الواحد وأن تحاول الإبقاء على نفس الوتيرة فى كل الأوقات.

ويعتبر المحيط الذى يبعث على الاسترخاء عامل مساعد ولكنه غير ضرورى ومن الأفضل (على الأقل فى البداية) أن تختار غرفة هادئة، خفيفة الإنارة، حيث يمكنك أن تشعر بالراحة والدفء، وتكون أقل عرضة للانشغال، ويجب أن يكون الاسترخاء ممتعاً وإلا فلن يفيد ...

---

(١) يستعمل الدرامامين أقراص كالآتى: للكبار: ٥٠ - ١٠٠ ملجم (١ - ٢ قرص)،
للأولاد بين ٧ - ١٢ سنة: ٢٥ - ٥٠ ملجم (نصف إلى ١ قرص)
للأطفال بين ٢ - ٦ سنوات: ١٢ - ٢٥ ملجم (ربع إلى نصف قرص).
للأطفال أقل من سنتين: ٦ - ١٢ ملجم (ثمن إلى ربع قرص).

الثبات في الاسترخاء ضروري :

بعد تعلم تقنية الاسترخاء يجب أن يصبح المرء قادراً على الاسترخاء بدون شد عضلاته أولاً، وأن يصبح من السهل عليه تحديد موضع التوتر وإرخاء عضلاته بسهولة.. ومن الأفضل أثناء النهار أن تتحقق عما إذا كانت تشد أى عضلات بشكل غير ضرورى.. إذا كنت تفعل ذلك فأنت تهدر طاقتك وجهدك، بالإضافة على أن ذلك يسبب لك الصداع، وألم العنق وألم الظهر.

إلى

فإذا كان وجهك مشدوداً وفمك إلى الأسفل فارخيه، وأجبر نفسك بشكل واع على رسم ابتسامة على وجهك، فهذا يساعد على تخفيف الضواغط.

☑ ثانياً: مارس رياضة مناسبة :

إن ممارسة الرياضة تعنى سلامة جسمك وعقلك معاً.. بل وتخلصك من متاعب الصداع إن كنت تعانى منه.

فإن لم تكن سليم الجسم حاول أن تصبح كذلك تدريجياً.. إن ذلك يعتمد كثيراً على السن والمستوى الصحى العام، ولكن المشى لمسافات طويلة قد يكون مناسباً لكل الناس، بينما تحتاج السباحة إلى تعليم ومران وقد لا يتقنها كل الناس، وهناك أيضاً الجرى (العدو) وركوب الدراجة الهوائية أو ممارسة التمارين الرياضية، يقول الدكتور (دياموند) أحد أخصائى الصداع بأمريكا: إن الفرد يجرى مبتعداً عن آلام الصداع متى أراد ذلك، إن الجرى فى حد ذاته يساعد الفرد على التخلص من الصداع حيث أنه يسبب انطلاق كميات كبيرة من الأندورفينات (Endorphins)، وهى مجموعة من المواد تعمل داخل الجسم كعقاقير مسكنة طبيعية قد تكون هى السبب فى تخفيف آلام الصداع والصداع النصفى، ويضيف: أن الجرى قد يكون وسيلة فعالة كذلك

لتخفيف صداع التقلصات العضلية إذا ما كان الفرد يشعر بالاسترخاء والراحة أثناء عدوه (جريه).

فإذا كنت تظن أن الضواغط تسبب لك الصداع.. فهناك العديد من تقنيات الاسترخاء التى تم ذكرها، والعلاجات المكملة التى تهدف إلى التقليل من هذه الضواغط، وأكثرها شهرة مثل الوخز بالإبر الصينية، والعلاج بالأعشاب، وتقنية الكسندر، والعلاج بالعطور واليوجا، والعلاج بالماء.. وسيأتى ذكرها إن شاء الله تعالى عند الحديث عن علاج الشقيقة.

* * *

الفصل الثالث

أنــواع الشـقيقـة

ما هي أنواع الشقيقة؟

توجد أنواع عديدة للشقيقة أهمها ما يلى:

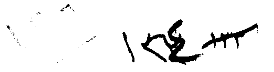
الشقيقة بدون النسمة (الشقيقة العادية)

يتميز هذا النوع بعدم وجود أية نسمة محذرة، بل يظهر الصداع المتكامل مع نوبات تدوم من أربع إلى اثنين وسبعين ساعة (أو ساعتين إلى ثمانية عشر ساعة فى الأطفال) ويتركز الصداع فى جانب واحد من الرأس عند حوالى ثلثى الحالات، وتتراوح شدة الصداع بين المتوسط والحاد، ويكون نابضاً، يزداد سوءاً بالحركة الجسدية العادية، ويترافق بالدوار والحساسية المفرطة للصوت والضوء، وهذا النوع هو الأكثر انتشاراً بين أنواع الشقيقة.

وقد تحدث الشقيقة المترافقة مع النسمة فى وقت معين من الدورة الشهرية، وفى هذه الحالة تسمى (شقيقة الطمث).

الشقيقة مع النسمة (الشقيقة التقليدية)

تتميز هذه الحالة المتكررة بأن لها عوارض عصبية (النسمة: Aura)، تتطور تدريجياً خلال (٥ - ٢٠ دقيقة) وتدوم أقل من ساعة - ويتبع هذه الأعراض صداع ودوار وحساسية مفرطة للضوء (رهاب الضوء) مباشرة أو بعد فترة غير محددة تقل عن الساعة ويدوم الصداع عادة من أربع إلى اثنين وسبعين ساعة، وقد يغيب كلياً.. وتكون النسمة (Aura) فى شكل:



١- اضطرابات بصرية.

٢- وخذ وخَدَر (تنميل) فى جانب واحد من الجسم.

٣- وهن فى جانب واحد من الجسم.

٤- صعوبة فى التكلم.

شقيقة الشلل العيني:

عبارة عن نوبات من الشقيقة، مصحوبة بشلل عضلات العين التى يغذيها العصب المحرك للمقلة، فتستمر فى الجفون ويتسع إنسا العين وتُحولّ العين للخارج.

الشقيقة الوجهية:

يُعرف أيضاً بصداع النصف الأسفل (Lower half headache)، وتتميز بنوبات من الألم الوجهى المعاود مصحوبة بأعراض ترجح الإصابة بالشقيقة أو الألم العصبى الشقيقى.

الشقيقة الفالجية:

عبارة عن نوبات الشقيقة مصحوبة بخدل نصف عابر.

الشقيقة المضاعفة:

عبارة عن نوبات من الشقيقة بعضها عجز عصبى بؤرى كشلل أحد الذراعين أو خدله.

شقيقة الشريان القاعدي:

تتميز بأعراض تشير إلى خلل وظيفى يخدع الدماغ مثل الدوار، وازدواج الرؤية وعسر واضطراب الوعى كالغثيان، وعدم الاتزان يمنة

ويسرة، وانحراف الإحساس، بالإضافة إلى نوبات الصداع الوعائى، وأعراض اضطراب وظيفة القشرة البصرية بمؤخرة الدماغ مثل رُهاب الضوء والهلاوس البصرية والعمى النصفى بالمجال البصرى.

الشقيقة البطنية:

هذا النوع أكثر شيوعاً فى النساء، ويبدأ فى الطفولة حيث يعترى الطفل (أو الطفلة) ألم فى الجزء العلوى من البطن يستمر بضع ساعات، ويرجع التشخيص إلى وجود تاريخ عائلى للإصابة بالشقيقة (بمعنى إصابة أحد أقارب الدرجة الأولى للمريض بالصداع النصفى)، وحدوث نوبات من الألم البطنى مسبوقة أحياناً بنوبة شقيقة تقليدية أو غير تقليدية تستمر حوالى ساعة.

الشقيقة في الأطفال

قد يتعرض بعض الأطفال لنوبات الشقيقة، ومن المعتاد فى هذه الأحوال إصابتهم بالشقيقة الشائعة (بدون النسمة) ونادراً ما يصابون بالشقيقة مع النسمة المصحوبة بأعراض بصرية، ولكن هذه الأعراض تصبح أكثر شيوعاً فى مرحلة المراهقة، وبعض الأطفال يشكون من أحوال تُعرف «بمكافئات الشقيقة» (Migraine equivalents)، وهى غالباً ما تظهر فى شكل قىء دورى (Periodic Vomiting) لا يرجع إلى سبب واضح مثل الإفراط فى تناول الطعام، وهذه النوبات الصفراوية (Bilious attacks) قد تعاود الطفل مرة كل شهر، ولكنها لاتدوم أكثر من يوم واحد.

كما أن الألم البطنى المتكرر المصحوب بقىء أحياناً هو إنذار آخر يشير إلى احتمال إصابة الطفل بصداع الشقيقة عندما يبلغ سن المراهقة.

وبعض الأطفال يعتريهم دوار الحركة فى أسفارهم عند ركوب السفينة أو

الطائرة أو السيارة (Travel Sickness or Motion Sickness)، مثل هؤلاء الأطفال غالباً ما يصابون بالشقيقة فى مرحلتى المراهقة والشباب، وفى كل الأحوال السابقة يكمن دليل التشخيص فى وجود شخص أو أكثر فى عائلة الطفل تربطه به قرابة دم، يعانى من صداع الشقيقة.

وعلى الرغم من أن الشقيقة أكثر شيوعاً فى النساء عنها فى الرجال فإن معدل انتشارها متساوى تقريباً فى الأولاد والبنات.

الشقيقة في المُسنِّين

المُسنُّون نادراً ما يصابون بالشقيقة، وغالباً ما تتحسن الشقيقة مع تقدم العمر، وتتغير خصائص النوبات مع السن، فيصبح القىء أقل حدة، وفى حالات كثيرة يبرأ المريض كلية من الشقيقة أو تخف نوبات الصداع بدرجة كبيرة بحيث لا يمثل أية مشكلة فى حياة المريض، ولقد لوحظ أن النسوة اللاتى تشتد نوبات الشقيقة عندهن فى أثناء دورة الحيض الشهرية تزول نوباتهن تماماً عند بلوغهن سن اليأس (انقطاع الطمث) فى معظم الأحوال، ومن ناحية أخرى فإن بعض النسوة يصبن بما يُعرف «بالشقيقة الإياسية» فى هذه المرحلة من العمر دون أن يتعرضن لنوبات الشقيقة فى شبابهن.

شقيقة عطلة آخر الأسبوع (صداع الاسترخاء):

من المعروف أن صداع الشقيقة يشتد عند الكرب ومع الضغوط النفسية، وضغط العمل ومع ذلك فإن الكثيرين من مرضى الشقيقة تعاودهم النوبات فقط أثناء الراحة والاسترخاء فى عطلات آخر الأسبوع وأيام البطالة والعطلات الرسمية، وبعض المرضى تعتريهم النوبات فقط عندما يكونوا متوقعين حدثاً مثيراً. وقد تلعب مشاعر القلق والتوتر دوراً فى إحداث تلك النوبات.

الصداع المتجمع أو العنقودي (الألم العصبي الشقيقي):

هذا نوع نادر من الصداع ويختلف فى نواح عن الشقيقة العادية المذكورة سابقاً، يصيب الرجال أكثر من النساء (خمسة رجال مقابل سيدة؛ ٥ : ١)، ومعظم المصابين متوسطو العمر، وتبدأ هذه الحالة عندهم بين سن العشرين والأربعين، أى عشرة على خمسة عشر عاماً بعد بداية الشقيقة. بعض الناس يجد أن الصداع المتجمع يحدث لهم فى أوقات معينة من السنة فقط، مع أن سبب ذلك غير معروف. ومن المعلوم أن «النتروجليسرين» المُستعمل فى علاج الذبحة الصدرية يرسب النوبات.

وتحدث النوبات أساساً خلال النوم الليلى موقظة المصاب أحياناً بشكل منتظم حتى أن هذه الحالة أطلق عليها اسم «صداع المنبه»، وبعض المصابين يشرح حالته بقوله (كأن منبه بدأ يرن داخل رأسى).

خلال الصداع المتجمع تُصاب العين ذاتها دائماً، فتصبح حمراء والجفون منتفخة فى بعض الأحيان تدمع العين المصابة (التى يحس فيها الألم) ويكون الأنف فى هذه الناحية مسدوداً. ويمكن لأى من العينين أن تُصاب عندما يتغير الصداع من جانب إلى آخر فى فترات مختلفة من الصداع العنقودى، ولأن هذه الحالة نادرة جداً، ربما واحد فى العشرة آلاف شخص يُصاب بها، فالقليل من الأطباء هو الذى يستطيع الوصول إلى التشخيص الصحيح لقلة الحالات وندرتها.

ويُعرف هذا الصداع أيضاً «بصداع الهستامين»، وهو عبارة عن صداع وعائى مصحوب بتعرق وتورد الوجه، ورشح من الأنف، وازدياد التدمع بنفس جانب الصداع كما قلنا، وتحدث النوبات فى مجموعات تفصلها هوادات طويلة تسكن خلالها الحالة فلا تعكر صفو المريض وهذا النوع من

الصداع له علاقة بألم الرأس الهستامينى (Histamine cephalgia) ويمكن إحداثه بحقن الهستامين أو بتعاطى الكحولات.

☑ وفى بعض الأحيان لا يتوقف الصداع المتجمع بعد ثمانية أسابيع بل يستمر لعدة أشهر، وهذه الحالة التى يصعب علاجها تسمى الصداع المتجمع المزمن وهى نادرة جداً ويستطيع المريض وقف النوبة الحادة وإجهاضها عن طريق استنشاق الأكسجين بواسطة قناع بلاستيكى بمعدل سبع ليترات فى الدقيقة، إن ذلك يمكن أن يجهض النوبات خلال خمس إلى عشر دقائق والحصول على القناع المناسب، وكذلك إسطوانة كبيرة من الأكسجين أمر هام فى هذه الأحوال، ولكن هذه الطريقة تنجح فقط عند ستة من عشر مرضى، أما الباقون فيلزمهم علاج وقائى أكثر فعالية سوف نذكره فى علاج الشقيقة بالعقاقير فى الصفحات التالية من الكتاب.

*** كيف تتغلب علي الشقيقة بمفردك؟**

*** ماذا تفعل إذا واجهتك نوبة حادة ؟**

بإمكانك تخفيف الألم أو تفادى النوبة الحادة إذا واجهتك وذلك باتباع الآتى:

- ☑ توقف عن العمل واسترخ فى غرفة معتمة وهادئة، وابتعد عن الأماكن المضيئة أو الصاخبة، كما يُعد من المفيد فى هذه الحالة القيام برش الوجه (غسله) بماء بارد.
- ☑ حاول أن تنام لمدة أطول لأن الآلام ناتجة عن التعب والإرهاق.
- حافظ على الدفء بارتداء غطاء للرأس (لاسة مثلاً)، أو باستخدام زجاجة الماء الساخن، ويمكن أيضاً استخدام الردة بدلاً عن الماء، أو

المدفأة وبعض المرضى يرى أن حماماً ساخناً يساعده جداً.

- ☑ حاول الضغط على موضع الألم أو باستخدام عصابة للرأس، وقد ذكر أبو داود فى كتابه «الطب النبوى» أن هذا النوع (الشقيقة) كان يصيب النبى ﷺ، فيمكث اليوم واليومين، ولا يخرج. وفيه عن ابن عباس، قال: خطبنا رسول الله ﷺ وقد عصب رأسه بعصابة.

وَعصْب الرأس ينفع فى وجع الشقيقة.

وأيضاً يمكنك الضغط على موضع الألم بوضع زجاجة الماء الساخن، أو كيس الردة الساخن أو كيس الثلج، فهذا قد يخفف من الألم.

- ☑ تناول مسكنات الألم البسيطة: إما الأسبرين (٦٠٠ - ٩٠٠ ملجم) (قرصان أو ثلاثة أقراص أو «باراسيتامول» (١٠٠٠ ملجم) قرصان فى بداية النوبة، وفى حالات الإصابة الشديدة تناول أقراص كافرجوت (Cafergot) (أرجوتامين مع كافيين). للكبار: تناول حبتين عند بداية ألم الشقيقة ثم تناول حبة واحدة كل نصف ساعة حتى يزول الألم، ولكن يجب أن لايتجاوز مجموع ما تتناوله (٦) حبات.

- ☑ **تحذير:** لا تستعمل هذا الدواء بكثرة ولا تعطه للمرأة الحامل ويُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.

- ☑ تناول أقراص أميجران فئة ٥٠ ملليجرام (قرصان) أو قرص واحد فئة مائة ملليجرام "Imigran Tabs 50 or 100 mg".

- ☑ **تحذير:** يراعى عدم استعمال أميجران أثناء الحمل وفى أمراض الشرايين والكبد والكلى وبعيداً عن متناول الأطفال.

- ☑ تجنب الضوضاء والضجيج.
- ☑ تخفيف الأعباء الوظيفية.
- ☑ مراقبة نوعية الطعام.
- ☑ الابتعاد عن الأماكن المقفلة.
- ☑ التنفس بعمق والاسترخاء كما مرّ بنا سابقاً.
- ☑ ممارسة الرياضة.
- ☑ تناول الطعام بمعدل ثلاث وجبات يومياً.
- ☑ عدم الجلوس طويلاً تحت الشمس أو فى حمّام السونا.
- ☑ وأخيراً وليس آخراً تجنب الأطعمة المثيرة لنوبات الشقيقة.

* * *

الفصل الرابع

الطرق التقليدية الفعالة

لمعالجة الصداع النصفي (بدون دواء)

☑ **الاسترخاء Relaxation therapy:**

الذى وصفناه سابقاً، قد يفيدك بالطبع خصوصاً إذا كنت تعانى من الضغوط. فهو من الطرق الفعالة فى علاج الصداع النصفى الناتج عن الكرب والتوتر، وكذلك التنفس العميق، كما أن ممارسة الرياضة مثل الجرى والسباحة أو لعبة الجولف تساعد كثيراً فى تخفيف التوتر والصداع. أما الذين لا يتيسر لهم الاشتراك فى الأندية لممارسة السباحة أو الجولف فنحبذ لهم ممارسة رياضة الجرى أو حتى المشى. يقول «سيمور دياموند»[1] أحد أخصائى الصداع بأمريكا أن الفرد يجرى مبتعداً عن آلام الصداع متى أراد. ذلك أن الجرى فى حد ذاته يساعد الفرد على التخلص من الصداع حيث أنه يسبب انطلاق كميات كبيرة من «الإندورفينات» (Endorphins) وهى مجموعة من المواد تعمل داخل الجسم كعقاقير مسكنة طبيعية. ويرى دكتور «دياموند» أن هذه المسكنات الطبيعية قد تكون هى السبب فى تخفيف آلام الصداع النصفى فى مرضاه الذين يمارسون رياضتى المشى والجرى (العدو)، وتؤكد الدراسات أن الرياضة البدنية مفيدة لمرضى الشقيقة وبخاصة (رياضة العدو الوئيد) أى العدو بسرعة تكفى لرفع سرعة النبض فوق ١٥٠ فى الدقيقة ولمسافة تكفى لجعل الشخص متعباً قليلاً.

---

(١) د. «دياموند» مدير المؤسسة القومية للصداع النصفى ومدير عيادة «دياموند» للصداع بشيكاغو.

ويرتاح آخرون بقراءة كتاب ما، أو بمشاهدة التليفزيون أو ممارسة الاسترخاء والتنفس بعمق.. ويجب ألا يكون الاسترخاء محصوراً ببضع دقائق في يوم العمل، ولكن يجب أن تمارسه بشكل أوسع أو بشكل مثالى فى كل حياتك.

وأخيراً، فإن الذى يمكن أن يحدد لك العامل المثير لنوبة صداعك النصفى، هو أن تحتفظ لنفسك بسجل يومى منتظم كالذى مر بك سابقاً حتى تتمكن من تحديد ذلك العامل المثير، وفى هذه الحالة يجب عليك تجنبه.. مع العلم أن ذلك قد لا يكون ممكناً دائماً.

والآن ابدأ بتسجيل البيانات التى قد تساعد على إنقاذك من عذاب الصداع النصفى.

يقول الأطباء المتخصصون إنه قد يكون من العسير أو من المستحيل شفاء حالات الصداع النصفى شفاءً تاماً دائماً، ولكن يمكن لمرضى هذا النوع من الصداع الإسهام بنصيب وافر فى تخفيف حدة مايشعرون به من أعراض يجلبها إليهم مرضهم هذا، ويقللون قدر مايستطيعون مشكلات شديدة تلازمهم فى الجزء الأكبر من أوقاتهم، ومن بين الطرق الأخرى الفعالة التقليدية أو المبتكرة والتى نجحت بالفعل فى مد يد العون للكثيرين من مرضى الصداع النصفى نذكرها ليقرأها معنا قراؤنا الأعزاء من المرضى وغير المرضى ليستفيدوا منها، أو ليفيدوا بها من هو فى حاجة إليها:

☑ **المعالجة بالتغذية الاسترجاعية الحيوية (التقليم الحيوي الراجع)**

(Biofeed back)

يقول الأطباء: إن هذا الأسلوب العلاجى قد مكن العديد من المرضى من التغلب على صداعهم النصفى إما بالتخلص منه تماماً، وإما بإرغامه على

الانسحاب فى أقصر وقت، ولذا استطاعوا الاستغناء تماماً عن كل ما كانوا يتعاطونه من جرعات عقاقير الصداع. ويقول دكتور «هارتدج» صاحب إحدى عيادات «فلوريدا» للعلاج النفسى: إنه بمقارنة حالات مرضى الصداع النصفى وأعراضهم قبل وبعد تلقى هذا العلاج والتدريب عليه لوحظ أنهم قد تخلصوا من حوالى (٧٥ – ٨٠٪) من آلامهم بفضل استخدامهفى مرضى النوع الشائع، ومن حوالى (٨٥ – ٩٠٪) من الألم فى مرضى النوع التقليدى منهم أسلوب العلاج «بالتغذية الاسترجاعية الحيوية»، ويوجد ثلاثة أنماط من المعلومات التى يمكن تزويد المريض بها أثناء النوبة والاستفادة منها فى إجهاضها على النحو التالى:

- يزود المريض بمعلومات فورية مستمرة عن درجة انتفاخ الشريان الصدغى الناجمة عن توسعه أثناء نوبة الصداع النصفى، ويُدرب على أن يتعلم أن يقلل قطره وبذلك يُجهض النوبة.

- يمكن تسجيل انقباض عضلات الرقبة بواسطة جهاز رسم كهرباء العضل (Electromyography, EMG)، ويُزود المريض بمعلومات فورية ومستمرة عن معدل التوتر وانقباض هذه العضلات أثناء نوبة الشقيقة فى محاولة منه على إرجائها عن موعدها بما يساعد فى تخفيف الصداع.

- كذلك يمكن تدريبه على رفع درجة حرارة أصابع يده أو يده كلها فقط بتركيزتفكيره فيها، وبذا تزداد كمية ما يصل إليها من الدم فتقل كمية مايصل من الدم إلى المخ وهذا يعمل على ضيق الأوعية الدموية الواصلة إليها وتخفيف حدة ما يشكوه المريض من أعراض.

☑ **المعالجة بالوخز بالإبر (Acupuncture):**

كلمة (Acupuncture) مأخوذة من اللاتينية Acus (إبـرة)، (Punctura) أى يوخز، والوخز بالإبر هى طريقة صينية قديمة للعلاج، تستعمل للوقاية من المرض أو لتثبيت معدل الصحة عند المريض وذلك إما بتنبيه أو تثبيت سريان الطاقة فى الجسم الإنسانى، ويتم ذلك بإثارة نقاط الوخز المنتشرة على سطح الجسم بواسطة إبر معدنية مدببة طويلة لاتصدأ، معقمة عادةً، تدخل هذه الإبر إلى أعماق مختلفة من الجلد، إما يدوياً، وفى بعض الأحيان يُرسل تيار كهربائى مع الإبرة، أو تثار هذه النقاط عبر أقطاب كهربائية سطحية، أو بأشعة الليزر، أو بالحرارة أو بالتدليك.

إن إدخـال الإبر يعطى آثاراً مـزيلة للألم عن طريق إثارة المسكنات العصبية الكيماوية (Endorphins) الموجـودة بشكل طبـيعى فى الدمـاغ، هذه المسكنات يتم إنتاجها بنسب مختلفة استجابة لمتطلبات الجسم، وتعمل على مكافحـة ألم الصـداع، كمـا أن هذه الإثارة تزيد من إنتـاج هذه المسكنات الطبيعية وبذلك يخفف الشعور بالألم.

☑ **اليوجـا Yoga:**

اليوجا: رياضة روحية نشأت أصلاً فى الهند منذ ثلاثة آلاف سنة على الأقل، وهى تعمل بشكل شمولى - محـدثة تقدماً عـاماً فى كل من الجسد والتفكير، يلتزم ممارسوا اليوجا بنظام غذائى صارم يخلو من الخمر بمختلف ألوانها وأشكالها والبصل والثوم والحمضيات (البرتقال والليمون)، ويتناولون ثلاث وجبات يومياً، ويكتفون بملء نصف المعدة بالطعام الذى يحتوى على القليل من الجبن.. بينما يُملأ ربعها بالماء ويُترك الربع الباقى فارغاً لتجنُّب أى شعور بالامتلاء وانتفاخ البطـن، ويُمضـغ الطعام جيداً، ويؤكل ببطء،

وتضاف النخالة إلى الغذاء لتجنب الإمساك، وهناك ثلاث عناصر رئيسية تتكون منها اليوجا: التمارين الجسدية (Asanas)، وتمارين التنفس (Pranayama)، وتمارين الاسترخاء والتركيز. وقد صُممت تمرينات التنفس لتحقيق السيطرة الشعورية على التنفس، بالإضافة على استخدام عضلات المعدة للتأكد من انتفاخ الرئتين تماماً عند الشهيق، أما التمرينات البدنية فتمارس ببطء شديد وتتضمن حركات مرونة أو الاحتفاظ بأوضاع معينة لفترات من الوقت، وتحتاج هذه التمرينات لصبر فى الممارسة حتى تصبح مريحة ومن ثم تعيد اليوجا اكتساب ليونة المفاصل والمحافظة عليها لينة مرنة.

كما أن ممارسة تمارين الاسترخاء والتركيز تخفف الضواغط عند الأشخاص المعرضين لأنواع الصداع والشقيقة المتعلقة بالضواغط، وعادة يتحقق ذلك خلال ثلاثة أشهر، وبعدها يندر أن يُصاب معظم ممارسى اليوجا بالصداع.

☑ المعالجة بالتأمل والتفكير التجاوزي أو المتسامي

Transcendental Meditation

تتضمن تغيير عادات التحرك السيئة وإلقاء نظرة جديدة على الطريقة التى يفكر أويتحرك بها الشخص فالضوغط على العمود الفقرى نتيجة للعادت السيئة فى الوقوف والجلوس والمشى تصيب العضلات والأعصاب فى الظهر والعنق مماقد يؤدى إلى الصداع والشقيقة، وتغيير هذه العادات السيئة إلى الموضع الأمثل مع توجيه الانتباه وملاحظة إرخاء أى شد غير ضرورى يسمح للعمود الفقرى بالتمدد، وللضواغط بالتبدد. قد تبدو الأوضاع الجديدة فى البداية غريبة جداً، خاصة إذا كانت تختلف عن العادات الأصلية

للشخص، ومن ثم فهو يحتاج لصبر فى الممارسة حتى تصبح مريحة وتصل إلى حد السلاسة (عشرة أو عشرين درساً) (أو أكثر) لتحقيق تحسن ما، فالنجاح الأولى صعب الاكتشاف.

لقد انتشر التأمل التجاوزى (المتسامى) فى دول الغرب وذاع صيته عن طريق معلميه خلال الربع الأخير من القرن الماضى وحتى الآن، ويؤكد هؤلاء الأساتذة أنه عظيم الأثر فى الوقاية من نوبات الصداع لدى مرضى الشقيقة وصداع التوتر، ولا غرابة فى هذا لأن الأسترخاء والانسحاب من النشاطات اليومية يساعد بلا شك فى تخفيف التوتر بمايسهم فى خفض معدل حدوث نوبات الصداع.

☑ **العلاج بتقويم العظام (Osteopathy):**

أسس هذا النوع من العلاج الدكتور (أندرو تايلورستيل) من الولايات المتحدة فى بداية السبعينات من القرن الماضى، ويهدف هذا العلاج إلى إعادة العمل الصحيح وسهولة الحركة البدنية للجسم أو للجهاز العضلى العظمى عن طريق حركات التمدد اللطيفة، والعلاج اليدوى الخاص للمفاصل المتشنجة، فغالباً ما تكون العضلات الصغيرة عند قاعدة لجمجمة مشدودة للغاية، ومتقلصة وتؤلم عند اللمس فى حالات الصداع، وتتألف المعالجة فى هذه الحالة من ضغط يدوى لطيف عند قاعدة الجمجمة لإرخاء التشنج العضلى، يتبع ذلك حركات إيقاعية لطيفة لتمديد الأنسجة المتقلصة، أما إذا كانت هناك مفاصل متصلبة فى أعلى العنق فيتم إرخاؤها بواسطة تمرينات الحركة الصحيحة، وتدوم جلسة العلاج عادة بين عشرين وثلاثين دقيقة. معظم أنواع الصداع الناتج عن التوتر تتجاوب فوراً مع العلاج، وقد تأخذ عدة جلسات من المعالجة بشرط أن يستمع إلى النصيحة فيما يتعلق بالوضع الصحيح عند العلاج.

الجمجمة

☑ العلاج بالانعكاس اللاإرادي (Reflexology):

تقوم هذه الطريقة على العلاج بالضغط على أجزاء محددة من القدمين: فكل موضع من القدم يرتبط بأجزاء مختلفة (اليد، الرأس، الرجل.. إلخ) وأعضاء مختلفة من الجسم لذلك فإن التدليك والضغط على باطن القدم يساعدان على إزالة المشاكل المتعلقة بالضواغط النفسية كالصداع، وقد يستعمل المعالج مواضع فى اليد بالطريقة ذاتها.

ومثل معظم العلاجات التقليدية الأخرى، فهذا النوع من العلا يعنى بالمحافظة على الصحة، ويمنع حدوث المرض (علاج وقائى) بالإضافة إلى كونه يساعد فى تخفيف ألم الصداع، إن يدىّ المعالج مهمة للغاية فى القيام بحركات ديناميكية وحساسة لتخفيف الألم، وإذا أحس الشخص بألم أثناء تدليك المعالج لبعض المواضع فهذا يعنى أن هناك حالة اضطراب، ضغط أو انسداد.. وعليه أن يتوقف لكى يتوجه المريض إلى زيارة طبيب الأمراض العصبية المتخصص للبحث عن سبب الصداع؛ لأن هذا العلاج كغيره من العلاجات التقليدية الشاملة، لا يتناسب مع حالات معينة مثل الحالات التى تتطلب عملية جراحية.. الأمراض المعدية.. إلخ.

☑ العلاج بضغط الأصابع (Shiatsu):

شياتسو، تعنى فى اليابانية «ضغط الأصابع» وهى طريقة ترتكز على الطب الشرقى، وتستعمل هذه الطريقة المط والضغط فى كل أنحاء الجسم على قنوات الطاقة ذاتها التى التى تستعمل فى الوخز بالإبر، ويمكن تطبيق هذا الضغط باستعمال الأصابع، الإبهام، الراحتين، المرفقين، الركبتين والقدمين.. وقد تحدثنا عنه فيما سبق، ونضيف بأن ممارسة الضغط على قناة المرارة من جانب الرأس يمكن أن يخفف عوارض الصداع مبدئياً، أما

الضغط عند مؤخرة الجمجمة (التى تسمى منطقة المزارة رقم ٢٠) فيعمل على انطلاق الطاقة الراكدة، وكذلك فإن الضغط برؤوس الأصابع بين الحواجب هو ذو فائدة، وقد تستعمل بعض الأعشاب كالأقحوان، النعناع، القصعين الأحمر (ناعمة مخزنية) لتكميل العلاج ويمكن تدليك قنوات الجسم باستعمال زيوت عطرية تحتوى على الخزامى والبابونج والمردكوش، وكغيرها من طرق العلاج التقليدى الشامل، فإن الشياتسو تعمل على تخفيف الألم (الصداع وغيره) بمعالجة السبب الكامن فى عدم التوازن لمساعدة الجسم فى الاستفادة من القدرات الخاصة على الشفاء الذاتى.

☑ العلاج المغناطيسي:

اطلب من المريض - إذا كان الوجه متورداً - أن يجلس معتدلاً على كرسى، وضع اليد الموجبة (اليمنى على الضفيرة الشمسية، وهى الكائنة خلف فم المعدة مباشرة، واليد اليسرى قاعدة المخ بأعلى الرقبة خلف الرأس، واحتفظ بهذا المركز لمدة خمس دقائق. أما إذا كان الوجه باهتاً مصفراً لونه وظاهراً به أنيميا عوضاً عن الاحتقان الموضعى، اطلب من المريض أن يضطجع على وسادة بحيث تكون رأسه مرتفعة قليلاً عن مستوى الجسم، وبعد الخمس دقائق المذكورة، ترفع اليد اليسرى وتجرى ملامسة الرأس والجبهة بواسطة أطراف الأصابع بحيث تسمح للأصابع أن ترتكز على الشعر، وبحركة إلى خلف الرأس ومنها إلى القسم العنقى للعمود الفقرى، فهذه الحركة تجعل فى فروة الرأس تراخياً، وتخفف الضغط على الأعصاب النهائية فى الأطراف التى تحدث الألم.

☑ العلاج بالماء الساخن والبارد:

لما كان اتساع الأوعية الدموية يتأثر إلى حد كبير بتعريض هذه الأوعية

إلى الحرارة والبرودة فإن ذلك قد يعنى الأمل فى التغلب على نوبات الصداع النصفى، ولكن هل يستطيع كل مريض تعريض نفسه للحرارة والبرودة؟ إن عدد كبير من أطباء الصداع النصفى يشككون فى قدرة كل فرد على القيام بهذا العمل، وكذلك فى جدوى هذا الأسلوب. ولكن بعض مرضى الصداع النصفى يؤكدون نجاحهم فى إجهاض نوبات الصداع بهذه الطريقة، يقول د. «أوجستوس روذ»، أستاذ الطب النفسى: إن هذا الأسلوب يعتمد على أن يقوم المريض فور إدراكه بقرب حلول إحدى النوبات بأخذ «دش ساخن» لفترة طويلة يعقبه «دش بارد» لدرجة تسبب قشعريرة الجسم لفترة من الوقت بعد أخذه، وبذا يتمكن المريض من التخلص من ألم الصداع ومعاناته المؤكدة، ويضع بعض الأطباء نظاماً آخر للعلاج بالماء، ويرى أنه لا ضرر من محاولة التداوى به.. كما يلى:

- **في اليوم الأول:** دش ظهرى بالماء، صباحاً، ودش علوى مساءً.

- **في اليوم التالي:** تعكس النظام السابق، ويستمر العلاج على هذا المنوال لمدة ثلاثة أسابيع يُضاف إلى ذلك حمام نصفى كل يومين أو ثلاثة أيام، ولاتنس القيام ببعض التمارين الرياضية وأنت حافى القدمين، ولا مانع من تناول بعض الأعشاب التى تفيد فى علاج الصداع.. أما الغذاء فيجب أن يكون معتدلاً وغنياً بالفيتامينات وخاصة (ب١، ب٢، ب٣) مع التقليل من الملح والامتناع عن التدخين.

ويضيف لنا الأطباء أن العلاج بالحرارة والبرودة لا يصلح لكل فرد، مثل كبار السن والمرضى ببعض أمراض معينة يجب عليهم ألا يلجئوا لمثل هذا الأسلوب بل يتجنبوه تماماً، ومثل هؤلاء الأفراد يمكنهم أن يستعينوا بوضع الثلج المجروش داخل الفم فهذا قد يماثل فى أثره أخذ الدش الساخن والبارد.

علاج الصداع النصفى بالغذاء (الماكروبيوتك):

- يوصى باتباع النظام النموذجى (١٤٠) للتغذية بالماكروبيوتك[1] مع قليل من الجوماشيو (خليط السمسم والملح)، ويتم الشفاء بإذن الله تعالى فى أيام قليلة

(١) [illegible] للمؤلف: ص ٣٧-٤٣.

علاج الصداع النصفي بالأعشاب والنباتات الطبية:

- ☑ يغلى لتـر من الماء ويضـاف إليـه مـقـدار (٢٥) جـرام من زهر الفـول ويستمر فى غليه (٤ – ٥) دقائق ثم يُصفى ويُشرب منه عدة مرات فى اليوم ويستمر على ذلك حتى تزول الآلام.

- ☑ يفيد مستحلب المنّة كثيراً فى معالجة الصداع والصداع النصفى، ويحضر المستحلب (الشاى) بالطريقة المعروفة، ويشرب منه (١–٣) كوب يومياً مع التأكيد على عدم الإفراط لأنه يسبب غثياناً وقيء خاصة عند الذين لم يتعودوا على شربه، وينصح لهم بشرب المستحلب بين وجبات الطعام وليس بعده مباشرة.

- ☑ يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبة الخنشار (السرخس الذكر) بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع في جورب، وتوضع بعد التصفية على مكان الألم لمدة خمس دقائق، ثم يُحفظ فى الثلاجة المنزلية، ليكرر به العلاج حتى تزول آلام الشقيقة بإذن الله.

- ☑ يستعمل زيت الخزامى لتخفيف ومعالجة آلام الشقيقة بتدليك موضع الألم ويُعمل الزيت من مقدار حفنة من الأزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون، وتركها فى زجاجة بيضاء مسدودة سداً محكماً فى الشمس لمدة أسبوعين، يُصفى بعدها الزيت وتُعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش ويحفظ للاستعمال.

- ☑ زيت الأقحوان[١] ويستخدم بنفس الطريقة السابقة، ولعمل الزيت يُضاف

---

(١) خذ قبضة من الأقحوان، ضخنها فى المقلة، واستعملها ساخنة، فهذا يشفى الشقيقة وهذه العشبة تشفى الصداع إذا وضعت على قمة الرأس.

ولكن من المهم اختيار عشبة الأقحوان المناسبة (Tanacetum Parthenium) أى النبتة البرية ذات الرأس الأصفر الأبيض، ويمكن أيضاً شراء أقراص تحتوى على المادة الفعالة

-/-

إلى كمية من رؤوس الأزهار الصفراء ما يكفى لغمرها من زيت الزيتون فى زجاجة مُحكمة السد، وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يومياً، وتصفى ثم ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش.

- ☑ تستعمل حمامات قدمية ساخنة بمستحلب زهر البابونج لمعالجة الصداع والصداع النصفى وفيها يوضع ملء (٤) حفنات من الأزهار فى الكمية اللازمة من الماء للحمام (لتر أو لتر ونصف) ويستعمل ساخناً فى المساء قبل النوم، وتُجفف بعده القدمان، وتلفان بالصوف أو يُلبس جورب صوفى فوقها لإثارة العرق فيهما.

- ☑ يستعمل مستحلب أزهار البردقوش وأغصانها الجَفيفة لمعالجة الصداع النصفى الناتج عن التوتر العصبى، وذلك بغلى مقدار جرامين من الزهور فى فنجان ماء وشرب مقدار فنجانين من المغلى فى اليوم على جرعات متعددة.

- ☑ تستعمل ثمار الخمان الأسود (خابور Sambucus Ebulus): عصير الثمار الطازج (٢٠) جراماً منه يومياً لمعالجة الصداع النصفى على أن يداوم المريض على استعماله أطول فترة ممكنة.

- ☑ **شاي النعناع (النعنع)**: تؤخذ ملعقة شاى من النعناع وتغمر بكوب من الماء الساخن تترك لتنقع مدة (٥) دقائق ثم تُصفّى وتشرب. وينصح

- (٢٥ جم) هذا إذا لم تتمكن من الحصول على العشبة، والجرعة فى هذه الحالة: قرص واحد يومياً، وقد دلت الاختبارات الطبية مؤخراً أن أكل ثلاثة أوراق طازجة من هذه النبتة فى اليوم يقلل من توافر وحدة الشقيقة، وقد يخفف الدوار والتقيؤ أيضاً، وليس هناك أعراض جانبية للذين يتناولون الأقحوان لفترة طويلة من الزمن، وربما كان تفرح الفم مشكلة، لكن بعض المصابين بالشقيقة يقولون إنهم يتجنبون هذا العارض بأكلهم الأوراق فى قطعة من الخبز (ساندوتش).

بعدم شرب شاى النعناع بعد وقت العصر وما بعدها، فإنه قد يؤدى عند البعض للأرق وقلة النوم، بسبب مفعوله المنبه.

☑ شاي الشقيقة:

الذى يعانى من داء الشقيقة بكثرة يُنصح له باستعمال شاى من مخلوط الأعشاب التالى: يؤخذ ٢٥ جراماً من كل الأعشاب التالية: أزهار البابونج والبردقوس (مرزيخوش) ورعى الحمام (فرفين) وأزهار الزيزفون.

- يخلط الجميع جيداً ويوضع فى وعاء زجاجى معتم اللون لا ينفذ إليه الهواء.
- عند الحاجة تؤخذ ملعقة شاى من هذا الخليط وتُغمر فى كوب من الماء الساخن.
- تُترك لتنقع مدة (٥) دقائق ثم تصفى.
- يُشرب منه كوب بمعدل ٢ – ٣ مرات فى اليوم.

☑ حمام القدمين:

لعلاج داء الشقيقة ينصح باستعمال حمام القدمين كالتالى:

- يُملأ إناء (دلو أو سطل) بالماء البارد وآخر بالماء الساخن.
- توضع القدمان فى الإناء الذى يحتوى على الماء الساخن لمدة ٥ دقائق ثم توضع القدمان فى الإناء الذى يحتوى على الماء البارد لمدة ٥ – ١٠ ثوانٍ فقط.
- تكرار العملية ٢ – ٣ مرات.

ملحوظة: يجب البدء باستعمال الماء الساخن والانتهاء باستعمال الماء البارد.

☑ **كمادة خلال الألومنيوم:**

للتخفيف من حدة ألم الشقيقة تُستعمل كمادة خلال الألومينوم كالتالى:

- تؤخذ قطعة من الكتان وتثنى عدة ثنيات بحيث تصبح بمساحة الجبهة.
- تُغمس قطعة الكتان فى خلات الألومنيوم، ثم توضع على الجبهة (الجبين).

☑ لعلاج الشقيقة، يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان، ويضمد به مكان الألم، مع شرب الزنجبيل والنعناع كالشاى.

☑ للصداع النصفى.. مغلى بذور وأوراق الشبت أو.. مغلى السنامكى، والجرعة من ٢ – ٣ أكواب يومياً. بالإضافة إلى استنشاق البخار المتصاعد من الماء المذاب فيه قليل من الخل لمدة ٣ – ٥ دقائق.

*** علاج النبي ﷺ للشقيقة:**

☑ أخرج الإمام أحمد من حديث بريدة أن النبى ﷺ كان ربما أخذته الشقيقة، فيمكث اليوم واليومين لا يخرج[١].

☑ وروى ابن ماجه فى سننه أن النبى ﷺ كان إذا صدع غلف رأسه بالحناء، ويقول إنه نافع بإذن الله تعالى من الصداع.

☑ وتُعالج الشقيقة بشد العصابة على الرأس، عن ابن عباس قال: خطبنا رسول الله ﷺ وقد عصب رأسه[٢].

---

(١) فتح البارى، جـ ١٢ ص ٢٥٩.
(٢) زاد الميعاد: جـ٢، ص ٩١.

☑ الحجامة فى وسط الرأس لعلاج الصداع. روى عن ابن عباس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ احتجم وهو مُحرّم فى رأسه من شقيقة كانت به وروى البخارى عن جابر بن عبد الله قال: سمعت النبى ﷺ يقول: «إن كان فى شىء من أدويتكم خير، ففى شربة عسل، أو شرطة محجم، أو لذعة من نار، وما أُحب أن أكتوى»[١].

وروى البخارى بسنده عن أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إن أمثل ما تداويتم به الحجامة»[٢].

هذا وقد احتجم ﷺ فى رأسه لعلاج الصداع، وبذا فقد حدد لنا موضع الحجامة لعلاج الصداع بفعله، وكما ورد بذلك عنه حديث ابن عباس يرفعه: «الحجامة فى الرأس تنفع من سبع: من الجنون والجذام والبرص والنعاس والصداع ووجع الضرس والعين».

☑ وعن يحيى بن سعيد قال: كان رسول الله ﷺ يأمر بالاستعاط[٣] بالحبة السوداء وهى الشونيز[٤]، قال يحيى بن سعيد: وذلك تأخذ سبع حبات أو تسعاً، أو إحدى عشرة فيهشمن، ثم يصررن فى خرقة، ثم تنقع الخرقة فى ماء ثم يُعصر فى مسعط على شىء من لبن إمرأة أو بنفسج[٥]، ثم

(١) فتح البارى، جـ١، ص ١٥٩، ٢٦٠.
(٢) المصدر لاسابق: ص ٢٥٧.
(٣) يستعط: يدخل فى أنفه (القاموس المحيط، مادة: سعطة).
(٤) الشونيز: اسم من أسماء حبة البركة الفارسية، وهى الكمون الأسود.
(٥) البنفسج: نبات زهرى من جنس (فيولا) من الفصيلة البنفسجية، يُزرع للزينة، ويُعالج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق بنفسج البارد، ويعمل المستحلب (الشاى) لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلى وفوق (٥٠) جرام من أزهار البنفسج العطرى وأوراقه ويترك لمدة ١٢ ساعة، ويستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد ونصفه للشرب بجرعات متعددة فى اليوم.

يسعط صاحب الصداع، وكان رسول الله ﷺ يغسل رأسه بالسدر[1] من الصداع.

☑ وكان رسول الله ﷺ يمط لحيته ورأسه فى اليوم المرتين والثلاثة؛ من غير دهن وربما فعل ذلك بالماء.

وعن على بن أبى طالب رضى الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: «مشط الرأس واللحية بالليل والنهار يذهب الصداع» وعن قتادة قال: كان رسول الله ﷺ إذا دهن بدأ بحاجبيه وقال: «هذا أمان من الصداع».

* * *

(١) السدر: ورق شجر «النبق» وهو ثمر الشجر، وهى شجرة معمرة تصل إلى أكثر من مائة عامة والاستحمام به ينفع فى علاج المسحور.

الفصل الخامس

علاج الشقيقة بالعقاقير الطبية

أكدت الخبرة الإكلينيكية أن معظم مرضى الصداع النصفى لا ينتظمون على الأدوية الموصوفة لهم من قِبَل الأطباء وبخاصة فى الحالات المزمنة التى لا تعيق المريض عن ممارسة نشاطاته اليومية، وأصبح للعقاقير سمعة سيئة فى أغلب الأحيان، فمعظم العقاقير الطبية لها أعراض جانبية مزعجة، وأحياناً ضارة، ومن ناحية أخرى فإن الاعتماد على الدواء وإدمان تعاطيه أصبح سمة بارزة للعديد من الأدوية مثل المسكنات والمهدئات والمنومات والمخدرات والمنبهات، وبالتالى يتعين علينا أن نأخذ حذرنا عند استعمال تلك العقاقير حتى نتجنب الاعتماد عليها، وإدمان تعاطيها وبخاصة فى الأمراض المزمنة والمعاودة مثل الصداع النصفى.

ولعل من الحكمة أن نتجنب استخدام الأدوية فى حالات لاشقيقة إلا إذا دعت الضرورة لتعاطيها، كأن يتعرض المريض لنوبات عنيدة تربك حياته وتعوقه عن ممارسة نشاطاته اليومية، عندئذ يصبح اللجوء إلى الدواء ضرورة ملحة لتخفيف معاناة المريض، بشرط أن يكون تحت إشراف طبى متخصص، فتكون المجازفة أقل، وعلى الطبيب أن يقرر العلاج اللازم ويتابع الحالة بعد ذلك، فالدواء الصحيح فى الوقت الصحيح يكون ذا منفعة عالية.

معلومات تهمك

- حافظ على الجرعة الموصوفة.
- عند مراجعة طبيبك ثانية يمكنك أن تذكر له بدقة الآثار المفيدة أو السيئة لوصفته.

- كما أن الألوان لا تناسب كل الأشخاص، فالدواء كذلك، حاول أن يصف لك الطبيب الدواء الذى يلائمك (أقراص.. شراب.. أو غيرها من المستحضرات).

- يجب أن تتناول الأقراص دائماً مع شراب لكى ينزل بسرعة وبشكل تام، وهذا يخفف من الطعم الكريه لبعض الأقراص.

- أما الأقراص التى تؤخذ قبل الأكل فيجب أن تؤخذ مع جرعة من الماء أو الشراب الدافئ (الذى يذوب الأقراص بسهولة أكبر وبشكل ملطف) ثم اجلس بهدوء حوالى نصف ساعة حتى تكون الأقراص قد امتصت، بعدها تناول شيئاً من الطعام.. وبهذه الطريقة يمكنك أن تخفف أو حتى تلغى ألم الرأس والدوار.

- خذ الأقراص عند أول إشارة للشقيقة ولا تنتظر حتى يقوى الألم، فإذا لم تكن هناك عوارض منذرة فيجب أخذ العلاج الفعال بأسرع وقت ممكن بعد بدء الصداع.. وأخذ الدواء المبكر مهم جداً وضرورى لسببين: الأول: أنه مع تطور نوبة الشقيقة يقل النشاط المعوى، وقد تقفل الفتحة بين المعدة والأمعاء، وهذا يؤخر أو يمنع امتصاص الدواء المأخوذ عن طريق الفم. أما السبب الآخر: فهو أن مسكنات الألم لها تأثير محدد، أى أنها تستطيع معالجة الألم إلى حد معين، فإذا ارتفع الألم إلى أكثر من ذلك (ضعف.. أو ثلاثة أضعاف هذا المستوى) فعندها لن يكون للأقراص أى تأثير.

الأدوية المستعملة لمعالجة نوبة الشقيقة الحادة:

ذكرنا بعض العلاجات عند الإجابة على سؤالنا (ماذا تفعل إذا واجهتك نوبة حادة؟) ونذكر هنا بعض العلاجات الأخرى.

☑ • مضادات الهستامين Antihistamincs:

التى تؤخذ بشكل شائع لعلاج دوار السفر، ومن ثم توقف أو تقلل من الدوار الذى يعتبر عارض عادى للشقيقة، وعند توقف الدوار يمكن أحد المسكنات عبر الفم، والمسكن الأمثل فى وقت نوبات الشقيقة الحاد هو مركب من «البانادول» و «الكوادين» يسمى «باركودول أوسولبادين» "Paracodol or Solpadeine" وبالرغم أن المسكنات تستعمل أحياناً فى علاج الشقيقة، فهى على العموم غير نصوح بها فى العلاج.

☑ • مضادات القيء Antiemetics:

أفضل الأدوية عقار (Metaclopromide) الميتاكلوبروميد (ماكسولون) (Maxolon)، فهو يزيد من حركة الأمعاء وله تأثير مفيد على الدماغ حيث أنه يخفف من الدواء، ويجب ألا يُعطى للأطفال.

أما الثانى فهو عقار البروكلور بيرزان (Prochlor perazine) وهنذا الدواء يخفف أيضاً الدوار، ويمكن أن يعطى عن طريق المعى المستقيم فى شكل تحاميل (لبوسات)، وتأثيره أقوى من السائق ولكنه لا يؤثر فى حركة العقدة ولعل أشهرها الأدوية وأعظمها أثراً فى اجهاض نوبات الشقيقة الحاضرة هو (المجراليف Migraleve) وهو مكون من واحد مضادات القيء والبارسيتامول والكافين والكوادين.

☑ • الإرجوتامين Ergotamine:

كغيره من العقاقير يجب أن يؤخذ فى وقت مبكر من حدوث النوبة لكى يكن فعالاً، ولكن سمعة هذا العقار قد ساءت على مدى السنين الماضية بسبب كثرة أعراضه الجانبية الشائعة وهى الدوار، التقيؤ، برودة اليدين والقدمين،

تشنج العضــلات وألم المعــدة، وتختفــى هــذه الأعــراض بعـــد ساعتين أو ثلاثة.

أما أكثر الأعراض خطورة والنادر جداً فهو الغنغرينا، يحدث بسبب كثرة تعاطى الدواء ولفترات طويلة (عشرة أو عشرين ضعف أو أكثر من الجرعة المحددة)، كما قد يعرّض المريض للهلاوس والاضطرابات الذهانية والصداع والإدمان على تعاطى الدواء بحيث يصعب على المريض الكف عن تعاطيه، ولا يمكن تحرره من هذا العقار إلا بدخوله المستشفى، ولا ينصح باستعمال الدواء للأطفال.

ويوجـد عشرات المستحضرات الطبية التى تحتوى على السيكليزين (Cyclizine) وهو أحد مضادات الغثيان والقىء، وأشهر الأدوية فى هذا الصدد هى (الكافرجوت) Cafergot، «الميجريل» Migril و «المجرانيل» Migranil و «سبازميجران Spasmomigran»، والدواء المفضل «الأميجران» (Imigran).

☑ • الدايهيدرو إرجوتامين (دايهورو إرجوت)

Dihydroer gotamine (Dihydergot)

يتميز هذا الدواء بأن تأثيره القابض للأوعية الدموية أقل من تأثير «الأرجوتامين» وبالتالى فهل أقل فائدة فى إجهاض النوبات الحادة للصداع النصبي، ومن الشائع استخدامه كعلاج وقائى، ويخطر استعمال مستحضرات الإرجوات[1] فى المرضى المصابين بقصور فى الدورة الدموية المخية أو فى الشريان التاجى أو فى دورة الدم بالأطراف، وكذلك أثناء الحمل كما سبق أن ذكرنا.

(١) تشمل كل مستحضرات الإرجوتامين كلها.

☑ **العقاقير بين النوبات (المعالجة الوقائية للشقيقة):**

تهدف المعالجة الوقائية إلى تقليل نوبات الصداع النصفى وخفض معدل تواترها فى المرضى الذين تلاحقهم نوبات من الصداع تصل إلى عدة مرات أسبوعياً.

وأهم الأدوية التى تستخدم لهذا الغرض هى المهدئات مثل الفاليوم والليبريوم واللكسوتانيل (Valium,, or Librium or Lexotanil) وغيرها، ومضادات الاكتئاب مثل التريتزول Tryptizol، والتوفرانيل Tofranil، وقد وجد أنها نافعة عند الأشخاص المكتئبين، وفعالة أيضاً فى مكافحة الشقيقة حتى عند عدم وجود الإكتئاب، وموانع البروستاجلاندين (Prostaglandin): مثل الأسبرين والداكلوفيناك (Diclofenac) والنابروكسين (Naproxen)، ومحصرات البيتا (Beta Blockers) مثل البروبرانولول (انديرال) ويستخدم أيضاً فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع وعلاج الذبحة الصدرية Propranolol (Inderal)، وكذلك محصرات الألفا (Alphaadrenergic Biockers) مثل الإندروامين (Indoramine)، وكذلك المثرجيد (ديزيريل) Methysergide (Deseril) وهو مثبط قوى للسيروتونين ومفيد فى المعالجة الوقائية للشقيقة، ولكن ينصح باستعماله لفترة لا تزيد على ثلاثة شهور ثم يوقف الدواء لمدة شهر قبل أن يبدأ المريض فى تعاطيه من جديد، وخطر مضاعفاته تليف الكلى وحدوث تليف خلف الغشاء البريتوى عند الانتظام على تعاطيه لفترات طويلة.

☑ • **إيزوميثيبتان.** إنه المكوّن الأساسى المخفّف للألم فى ميدرين وإيزوكوم، ويعتبر خياراً جيداً للذين يعانون من صداع شقيقة متوسط ولا يستطيعون تحمل مشتقات الإيرجوتامين. إنه يعمل كمقلّص للأوعية

الدموية استخدامه فى الوقت نفسه مع العقاقير اللاستيريودية المضادة للالتهاب بهدف الحصول على مفعول أقوى فى التخفيف من الألم. لكن هذا الدواء يجب ألاّ يعطى لمن يعانى من الزرَق، أو مرض فى الكبد أو الكلى، أو مرض القلب، أو ارتفاع ضغط الدم، وقد يسبّب الدوار أو السكون.

☑ • **الستريويد القشري (أمثلة شاملة: بريدنيزون، هيدروكورتيزون، ميثيل بريدنيزولون، ديكساميثازون).** يحتفظ به لحين تخفق العلاجات الأخرى، وهو فعّال بشكل خاص للصداع العنقودى والشقيقة المزمنة والقوية. والستريويد القشرى يجب ألاّ يؤخذ مع الأسبيرين أو أى عقار لاستريودى مضاد للالتهاب، ولا خلال الحمل أو عند وجود التهاب أو قرحة هضمية. تشمل الآثار الجانبية ترقّق العظام (عند استخدامه لمدة طويلة)، ومفاقمة السكرى وارتفاع ضغط الدم، وأمراض عضلية، وتناذر كوشينغ (مرض يصيب الغدة النخامية) والتعويل.

☑ • **سوماتريبتان (إيميتركس)**؛ إنه أحدث سلاح فى حرب الصداع، وأظهر فاعلية فى التخفيف من حدة الشقيقة لدى أكثر من ٧٠ فى المئة من المرضى، بحسب دراسة نشرت فى مجلة نيو إنجلند الطبية فى أغسطس ١٩٩١. وهذا العقار المقلّص للعضلات فعّال أيضاً فى التخفيف من حدة الصداع العنقودى، وليس له على ما يبدو أية آثار جانبية، وهو أفضل من كل أدوية الشقيقة الأخرى لأنه فعّال حتى حين يؤخذ فى وقت متأخّر من نوبة الشقيقة.

☑ • **الكلونيدين (كاتابريس أو ديكساريت (Clonidine (Catapress or Dixarit)**

وهو دواء خافض لضغط الدم، ويستخدم بجرعات صغيرة جداً لعلاج وقائى لمكافحة نوبات الشقيقة، وبخاصة تلك التى تحدث أثناء دورات

الحيض الشهرية، ويكفى تناول ربع الجرعة المستخدمة فى علاج ارتفاع الضغط لتحقيق هذا الغرض، ويلاحظ أن اللاتى لا يستجبن لهذه الجرعة الصغيرة لاتفيدهم زيادة الجرعة فى العلاج.

وهناك أدوية أخرى تستخدم أيضاً للوقاية من نوبات الشقيقة مثل الأندوسيد والبريكتين والساندوميجران والديزيرل والتجريتول والإباتيونين ومدرات البول والبارلوديل والهيبارين، ولعل كثرة الأدوية المستعملة فى منع نوبات الشقيقة تشير إلى أن عمليات معقدة تشارك فى إحداثها تمر بمراحل عديدة يؤثر كل دواء فى إحداها، ولا يوجد دواء أوحد يفوق الآخرين جميعاً، كما لا يوجد مريضان متشابهان تماماً فى الاسجابة للأدوية، وقد يكون من الضرورى تجربة مجموعة من الأدوية للتوصل إلى الدواء الأنسب لكل مريض على حده.

وقبل أن نفرغ من استعراضنا للمعالجة الدوائية للشقيقة تجدر الإشارة على ضرورة تجنب قيادة السيارات والمركبات والأوناش، وتشغيل الماكينات أثناء المعالجة بمضادات الحساسية مثل البريكتين، والمهدئات مثل الفاليوم، ومضادات الصرع مثل الإبنيوتين والتجريتول، و «الساندوميجران» وغيرها من الأدوية التى تجلب النعاس وتؤثر على درجتى التركيز والانتباه.

وماذا بعد؟

لا يذهب بك الخيال بعيداً للبحث عن علاج الشقيقة؟، فعلى الرغم من وفرة النتائج التى تمخضت عنها «بحوث الشقيقة» فإنها لم تحسم المشكلة بشكل قاطع، ولم تُعرف على وجه اليقين كافة العوامل التى تُسهم فى تولد صداع الشقيقة، وحتى الآن لم يُكتشف العلاج الأمثل للشقيقة، فكل ما يمكن لطبيبك أو للطبيب المتخصص عمله هو مساعدتك على التعرف على الأشياء

التي تثير النوبات عندك، وإرشادك إلى الطرق التى تساعدك على تجنبها، ومساعدتك على التغلب على النوبات متى حدثت. وكذلك يضمن لك الطبيب أن تستفيد من أفضل طرق علاجية متوفرة، ففى الوقت الحاضر يوجد كم كبير من العقاقير قيد الاختبار، فقد يكون من بينها عقار أو أكثر ذو منفعة بالنسبة لك، ويبقى السجلّ اليومى للنوبات، وتفاصيل العلاج ومايحدث فيها من ملاحظات، فى غاية الأهمية بالنسبة للمريض والطبيب معاً.. وهو الحل الأمثل للوصول إلى معالجة صحيحة من أقرب طريق.. وهناك الآن «عيادات الشقيقة» فى بلدان عديدة من العالم، يشرف عليها أطباء متخصصون، وباحثون مهتمون بمشكلة الصداع، وهذه العيادات معنية فى المقام الأول بدراسة نوبات الشقيقة الحادة للكشف عما يجرى خلالها من تغيرات، بالإضافة إلى تقييم العلاجات المختلفة التى تتم تجربتها على هؤلاء المرضى، وتلتمس شركات الأدوية النصيحة من تجارب الأدوية الحديثة التحضير التى تجرى فى هذه العيادات.

ويُصنف المرضى المترددون على «عيادات الشقيقة» إلى مجموعات إكلينكية كل منها تمثل نمطاً متميزاً من أنماط الشقيقة، حتى يسهل إجراء البحوث ومتابعة العلاج فى كل نمط على حده.

وبشكل عام يمكن القول إن الأبحاث حول الشقيقة (الصداع النصفى) ومعالجتها تزدهر، وهى بحاجة إلى النمو والازدهار أكثر لزيادة فهمنا ومعرفتنا بالحالات وللسماح بإعطاء المريض العلاج الأمثل للشقيقة.

تم الكتاب بحمد الله تعالى وتوفيقه،،،

المؤلف

دكتور/ موسي الخطيب

مراجع الكتاب

المراجع العربية:

١- الأمراض العصبية؛ دكتور فيصل الصباغ و د. أنس سنج، منشورات جامعة دمشق – كلية الطب ١٩٩٢ – ١٩٩٣م.

٢- الموسوعة الطبية الموجزة؛ د. عصام الحمصي – مؤسسة الإيمان بيروت – لبنان.

٣- قاموس الرجل الطبي؛ وضع نخبة من أساتذة كليات الطب، إعداد: دكتور محمد رفعت. دار مكتبة الهلال، بيروت – لبنان.

٤- الطب النبوي؛ للإمام أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي، ط أولى، مطبعة الحلبي، القاهرة.

٥- الطب النبوي؛ لابن القيم الجوزية – تحقيق الدكتور عادل الأزهري والكدتور محمود فرج العقدة، دار إحياء الكتب العربية. القاهرة.

٦- الطب المصري القديم؛ د. حسن كمال – مكتبة مدبولي – القاهرة.

٧- التداوي بلا دواء؛ د. أمين رويحة. دار القلم – بيروت.

٩- الصداع عند الأطفال والأولاد؛ د. خليل محسن، دار الكتب العلمية، بيروت.

١٠- العلاج بالفاكهة والخضار؛ هيفاء هرمالاني، دار المناهل، بيروت.

١١- مرشد العناية الصحية حيث لا يوجد طبيب؛ ديفيد ورنر، ترجمة د. جي حداد، ط مؤسسة الأبحاث العربية ش.م.م – بيروت – لبنان.

١٢- مخك وأعصابك؛ أ.د. عبد اللطيف عثمان، الزهراء للإعلام العربي – القاهرة.

١٣- الصداع والصداع النصفى؛ أ. د. عبد اللطيف عثمان، الزهراء للإعلام العربى، القاهرة.

١٤- فضائل وكمالات بسم الله الرحمن الرحيم وخواص القرآن فى علاج الأبدان؛ للشيخ يوسف إبراهيم بقوى - دار الفاتح للتراث الإسلامى، القاهرة.

١٥- ٧ أطباء من الطبيعة؛ د. محمد كمال عبد العزيز، دار الطلائع، القاهرة.

١٦- مشاكل الصداع والشقيقة، د. جون ويس، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم، بيروت.

١٧- الغذاء قبل الدواء؛ إعداد: د. محمد رفعت، ط دار المعرفة، بيروت - لبنان.

١٨- الوخز بالإبر الصينية وهم أم حقيقة؛ د. فتحى سيد نصر، مكتبة مدبولى، القاهرة.

١٩- اليوجا طريق الصحة والسعادة والشباب؛ تأليف أبابانت.

٢٠- كيف تعالج الألم بواسطة الضغط بالأصابع؛ تأليف الدكتور روجرادلت. دالت

٢١- وصفات الأعشاب فى علاج الأمراض؛ للدكتور موسى الخطيب، مكتبة هاشم، القاهرة.

٢٢- الماء خير علاج؛ الشركة الشرقية للمطبوعات.

٢٣- المجلات والدوريات العلمية والطبية المتخصصة بالعربية والإنجليزية.

٢٤- التشخيص التفريقى فى الأمراض الداخلية؛ د. على حداد وآخرين، ط. دار القلم العربى بحلب، ١٩٩٠.

٢٥- التشخيص والمعالجة فى الأمراض الباطنية؛ د. بدر الدين الحسينى وآخرين، ط. مؤسسة الشام، ١٩٨٧ - ١٩٨٨م.

٢٦– داء الشقيقة؛ ترجمة عزة كبة، بغداد.

٢٧– الطب الشعبى الحديث من الألف إلى الياء؛ تأليف تيريزا بير كهمر ترجمة غازى عبد القادر، دار الجيل، بيروت.

٢٨– عناية الإسلام بالصحة البدنية؛ السيدة كاملة الأنوار محمد صابر حجاب ط. المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة.

٢٩– العلاج بالمغنطيسية الذاتية، جميل الأزررى، ط. المكتب المصرى الحديث.

٣٠– داء الشقيقة: العلاج الوقاية والبدائل الطبيعية، د. موسى الخطيب – مؤسسة دار الكتاب الحديث – بيروت لبنان.

٣١– معالجة الأمراض المزمنة والمستعصية؛ خليل حسن إبراهيم الحموى، مكتبة السلام، الدار البيضاء.

٣٢– العلاج الشافى بالفواكه والخضروات والأعشاب؛ د. موسى الخطيب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٣٣– العلاج بالأغذية الطبيعية والأعشاب فى بلاد المغرب أو مختصر فى الطب؛ عبد الملك بن حبيب القرطبى، ت: محمد أمين الضناوى، دار الكتب العلمية، بيروت.

٣٤– دليل المعالجين بالقرآن الكريم، رياض محمد سماحة، ط. الإعلانات الشرقية، القاهرة.

٣٥– ~~الطب الأخضر، مختار سالم، مكتبة رجب، القاهرة.~~

٣٦– ٤٧ وسيلة لمحاربة الصداع تأليف تشارلزب. إنلاندر وبورنزشيمر ترجمة جولى صليبا، جروس برس، لبنان.